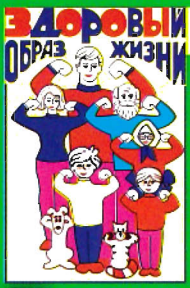
№9 (126), сентябрь 2013 г.



БИБЛИОТЕЧКА «ЗОЖ»

БАБЬЕ ЛЕТО

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ плюс

Методики и консультации

ЖУРНАЛ

16+

БИБЛИОТЕКА «ЗОЖ»

Мы продолжаем выпуск книг, сделанных по наиболее востребованным материалам, опубликованным в наших изданиях. Сейчас вы можете заказать следующие книги:

- **Были земли российской** *(Рассказы наших читателей)*
- **Новые тибетские методики** *в практике доктора С.Г. Чойжинимаевой*

- **Женское здоровье.** *Часть I*
- **Женское здоровье.** *Часть II*
- **Невыдуманные истории бывалого травника В.К. Купчина**
- **Целебные рассказы Бориса Екимова**
- **Травы для мужчин.** *2 тома.*
- **Микрофитотерапия – альтернатива гомеопатии** *(методики профессора С.А. Ройзмана)*
- **Здоровое долголетие**
- **Упражнения и пища, которые лечат**
- **Здоровье сердечно-сосудистой системы** *(атеросклероз, давление)*
- **Болезни ног**
- **Методики доктора С.М. Бубновского** *(оздоровление позвоночника, суставов и всего организма)*
- **Методики доктора Д. В. Наумова** *(болезни ЖКТ, крови и лимфы)*
- **Тайны тибетской медицины в практике доктора С.Г. Чойжинимаевой**

Сделать заказ можно по почте наложенным платежом. Для этого надо вырезать и отправить на наш адрес заполненный печатными буквами купон, который вы найдете на странице 128.

БИБЛИОТЕЧКА «ЗОЖ» сентябрь 2013 №9 / 126

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ плюс

ISSN 1812-1764

БАБЬЕ ЛЕТО. МЕТОДИКИ И КОНСУЛЬТАЦИИ

Журнал «Предупреждение плюс. Библиотечка «ЗОЖ»
Приложение к газете «Здоровый образ жизни» – Вестник «ЗОЖ»
Учредители: А.М. Коршунов, И.Н. Кочеткова
Издатель: ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

Юридический адрес: 101000 Москва, Армянский пер., 1/13/6, стр. 2.

Редакция предупреждает: прежде чем применять опубликованные рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Воспроизведение данного журнала целиком или любого его фрагмента (включая доведение до всеобщего сведения через электронные сети) возможно только с письменного разрешения правообладателя. Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом. Рукописи не возвращаются и не рецензируются. Редакция не вступает в переписку. Р – печатается на правах рекламы. За содержание рекламных материалов редакция ответственности не несет.

© А.М. Коршунов, И.Н. Кочеткова, 2013
© ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2013

Генеральный директор Ольга ГЕРАСКЕВИЧ
Главный редактор Сергей АНДРУСЕНКО
Директор по производству Владимир МОРОЗОВ
Литературный редактор Ольга БЛИНОВА
Обозреватель Татьяна КОНОНОВА
Верстальщик Марина ЧИЧВАРОВА
Дизайн Жанна АГАПОВА
Корректор Марина ЗАРЕЦКАЯ
Фото на обложке Фотобанк ЛОРИ

Журнал зарегистрирован в Росохранкультуре, свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-26259.

Журнал издается с января 2001 г. ежемесячно.

НАШИ ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:
99609 *(МАП) и* ***19777*** *(АПР, «Роспечать»).*

Цена в розницу свободная. Подлежит распространению на территории РФ, зарубежных стран.

Подписано в печать 05.09.2013 г. Тираж 112300 экз. Заказ № 4602.

Адрес для писем: 101000 Москва, а/я 216, «Предупреждение плюс». Контактные телефоны: отдел редакционной подписки для жителей Москвы и Московской области: (499) 740-57-08; редакция и отдел писем: (495) 739-57-05, 687-06-45, 687-06-50, 682-50-03. E-mail: pr_plus@zoj.ru; http://zoj.ru

Отпечатано в типографии ОАО «ИД «Красная звезда».
123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38. http://www.redstarph.ru

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ РЕДАКТОРА 4

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
ЧЕРЕЗ ГОД Я ЗАПЕЛА 6
ДЕЛИТЬСЯ НАДО! 7

БЕСЕДЫ ПО ДУШАМ
О.В. ФЕДОТОВА
УРА, Я НА ПЕНСИИ! 10

АЗБУКА ПСИХОЛОГИИ
В.С. СЫЧЕВА
ПРЕДУБЕЖДЕНИЯ И САМОКРИТИКА 17

АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА
Г.Н. КЛЮЕНКОВА
«СЮРПРИЗ 2 В 1» 20
Острый ринофарингит

НАШ РЕБЕНОК
Т.Е. НИКОЛЬСКАЯ
ВКУС ДЕТСТВА 27
Детское питание

ЛЕЧЕБНЫЙ ФАКУЛЬТАТИВ
В.Н. КОКОРИН
С ВНУТРИГЛАЗНЫМ ДАВЛЕНИЕМ ШУТКИ ПЛОХИ 33
Вторичная и закрытоугольная глаукома

А.В. ПЕЧЕНЕВСКИЙ
ФИТОТЕРАПИЯ ВАМ В ПОМОЩЬ 43

НАША КОНСУЛЬТАЦИЯ
А.И. ВАНИН
БЕДА ОТ ПОДНЯТИЯ ТЯЖЕСТИ 45
Дивертикул брюшины в пупочном кольце

М.Е. ЛЕВИН
ПЕРВОЕ ПРАВИЛО ВОЛШЕБНИКА 49

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА
Ю.И. КОРШИКОВА
ИЩИТЕ БОЛЕВЫЕ ТОЧКИ 53
Гимнастика шиацу

НАША КОНСУЛЬТАЦИЯ
Г.Ф. СЕМИН
РОКОВОЕ СОЧЕТАНИЕ 59
Рассеянный склероз
С.И. ЦВЕТКОВ
ТРАВЫ ПРОТИВ ЗАСТОЯ 67
Тератома яичника
С.А. РОЙЗМАН
ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ И ЛЕКАРСТВА НЕСОВМЕСТИМЫ? 72

СПОРНЫЙ ВОПРОС
Е.В. РАДЗИНСКАЯ
ЖЕНСКИЕ НАПАСТИ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА 76

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА
И.И. ВОРОНЦОВ
САЛЬНАЯ ТЕМА 81
Повышенный уровень холестерина

СОВЕТЫ ФИТОТЕРАПЕВТА
В.М. КОСТЕРОВ
ЧТОБЫ СТАРОСТЬ БЫЛА В РАДОСТЬ 92

РАСТЕНИЕ НОМЕРА
В.К. КУПЧИН
ПЕРИОДИЧЕСКАЯ СИСТЕМА МЕНДЕЛЕЕВА
И РЯСКА МАЛЕНЬКАЯ 100
Псориаз, экзема, нейродермит, дерматит, аллергия, витилиго; опухоли различной локализации; сахарный диабет; импотенция, уретрит; глаукома; фурункулы, карбункулы, рожистое воспаление

ВКУСНО, ПИТАТЕЛЬНО, ЗДОРОВО
Т.И. БОРКУНОВА
ЕШЬТЕ СОКИ! 107

КУХНЯ ПО СЕЗОНУ
Т.И. БОРКУНОВА
ЦЕЛЕБНЫЕ ДАРЫ ОСЕНИ 112
Лечебные свойства ягод и фруктов

ДОМАШНИЙ ТРЕНЕР
В.Я. КАРПИНСКИЙ
ПОЧЕМУ МЕРЗНУТ РУКИ И НОГИ? 121
Гиподинамия, вегето-сосудистая дистония, авитаминоз, сбои в работе сердца

ПЕРЕМЕНЫ ЗАВИСЯТ ТОЛЬКО ОТ ВАС

✉ *«Мне не очень понравилось ваше новое оформление (в две колонки), это впечатление, надеюсь, пройдет, так как издание очень-очень полезное, нужное, ценное. Вот и «ЗОЖ» стал цветной, и что, он стал лучше? Голубенький он был гораздо роднее и милее, пусть и выглядел попроще. До сих пор не могу привыкнуть к его цветастости, которая, по сути, ничего не дала.*

Очень бы хотелось видеть в журнале рубрику о восточной медицине наподобие «Ветров с Востока» в «ЗОЖ», где рассказывалось бы о различных практиках и методах китайской, тибетской, индийской медицины, таких как йога, цигун, рефлексотерапия, прижигания БАТ, массаж и многое другое по этой теме, в том числе исторического характера...»

e-mail: Ya.dimsha30@yandex.ru

✉ *«Пишет вам 72-летняя пенсионерка. 11 лет назад я перенесла ишемический инсульт. Очень благодарна вам за журнал «Предупреждение Плюс». Это и «Настольная энциклопедия», и «Путеводитель», и «Луч света в темном царстве» в моей постинсультной жизни, так как проблем – море, а официальная медицина по состоянию здоровья мне недоступна. Ни одна из предлагаемых рубрик мне также недоступна все по той же причине. Поэтому я голосую против всех новых рубрик также еще и потому, что за счет их введения уменьшится объем необходимой для меня информации. А этого так не хочется.*

***P.S.** Это мое личное «консервативное» мнение. А вам желаю успехов в создании новой версии журнала, по-прежнему полезного, интересного и любимого определенной категорией читателей, причем многочисленной».*

Денисова Нина Витальевна,
e-mail: din@scald.perm.ru

✉ *«Уважаемая редакция, направляю свои предложения по новым рубрикам:*

«В хозяйстве пригодится» – да,

«Домашний тренер/Спорт для здоровья» – да,

«Азбука психологии» — да,
«Интересно и полезно» — да».

Анатолий Выборнов,
e-mail: atol.inwa@yandex.ru

Нам не избежать полемики, споров, отторжений, а возможно, и обид в связи с предложением как-то изменить, улучшить состав журнала, сделать более качественным его оформление, поиск нужной информации, удобочитаемость рецептов, рекомендаций и так далее. Прекрасно понимаю авторов писем, которые мы получили по электронной почте. Полностью согласен с первым, забывшим подписаться: не в цвете дело — и оформление, и фотографии должны быть на службе у Содержания. Что касается рубрики «Ветры с Востока», то она у нас почти регулярно представлена Светланой Чойжинимаевой, доктором тибетской медицины, кандидатом медицинских наук. В прошлом номере был материал о половых расстройствах, уретрите и простатите, в следующем будет разговор о том, как лечить болезнь Паркинсона этими методами. Не знаю, нужно ли нам еще копать историю этой действительно древнейшей из медицин?..

Большое спасибо и вам, Нина Витальевна. Спешу вас успокоить: никаких «мыльных», «пустых», «непрактичных» материалов в «Предупреждении Плюс» не будет, наоборот, большая часть нового будет доступна именно тем, кто перенес инсульт и инфаркт. Ваш постскриптум говорит о том, что вам приходилось не раз в своей жизни круто менять маршрут, и вы понимаете, что без этих перемен дальнейшая жизнь была бы невозможна.

В любом случае «Предупреждение Плюс» — это ваш журнал, и в конечном итоге от вас зависит, каким он будет внутри и снаружи. Пишите, наши адреса:

101000 г. Москва, а/я 216, журнал «Предупреждение Плюс», e-mail: pr_ plus@zoj.ru

Главный редактор журнала «Предупреждение Плюс»
Сергей АНДРУСЕНКО.

Следующий номер журнала выйдет 15 октября 2013 г.

Обратная связь

ЧЕРЕЗ ГОД Я ЗАПЕЛА

✉ «Более 15 лет я читаю вестник «ЗОЖ», а с появлением журналов стала выписывать и их. Нахожу много полезного, использую в своей практике оздоровления. Например, в 6-м номере за этот год на стр. 96 в статье Г.Ф. Семина «Авоська для мозгов» нашла нужное и для себя. Но пишу для того, чтобы откликнуться на вашу «Страничку редактора» из этого же номера. В ней вы поделились своим опытом борьбы с хроническим ринитом при искривленной носовой перегородке. Есть такой опыт и у меня. И палочка-выручалочка – тоже гимнастика Александры Николаевны Стрельниковой.

В мае 1943 г. в возрасте 4,5 лет я получила травму позвоночника, закрытую ЧМТ и перелом носовой перегородки. С тех пор у меня хронический травматический рецидивирующий арахноидит, кохлеарный неврит, нарушения зрения. Не касаясь всего, скажу, что нос мне мешал и донимал.

И вот в конце 70-х однажды в отдел наша сотрудница Анна Николаевна принесла несколько машинописных листочков – это была перепечатка гимнастики Стрельниковой.

Надо сказать, что мы, несколько 40-летних сотрудниц, в 11.15 всегда делали на рабочем месте производственную гимнастику рядом со своими письменными столами. Разучили, стали делать. Получалось не сразу. Но мы упорно и настойчиво разучивали эти движения.

Наша сотрудница Валентина Александровна съездила в подмосковный санаторий «Озеры» и привезла личный опыт занятий этой гимнастикой в группе лечебной физкультуры. Мы этот опыт использовали. Я стала делать ее и дома. Она помогала!

Но осенью 1982 г. я упала и снова сломала носовую перегородку. Нос потек с новой силой, вовлекая в воспалительный процесс все соседние пазухи и евстахиеву трубу. Лечение не помогало, операцию не предлагали.

Я продолжала делать гимнастику. И делаю до сих пор. Если ночью нос закладывает, несколько, всего несколько движений восстанавливают дыхание. Утром нос заложен всегда. И утро начинается с разминки, затем дыхательная гимнастика лежа. После восстановления дыхания делаю свой комплекс упражнений, составленный из тех, что нашла в вестнике «ЗОЖ».

Лекарствами я не пользуюсь, гриппом болею редко. Уверена, что эта гимнастика помогает сдерживать и нарушения в других органах.

Добавлю, что с весны занимаюсь скандинавской ходьбой. Это подарок судьбы: в соседнем доме в детском центре «Маяк» ведет эту секцию Елена Алексеевна Калмыкова. Все бесплатно – палки и занятия!

Да, чуть не забыла. Всю жизнь меня очень утомляли разговор, речь. А по роду работы голос был моим инструментом. Так вот, через год после начала занятий я запела. Муж в шутку просил «включить погромче».

В 80-х мы не знали, что Александра Николаевна дает консультации. Но и без них было желание сказать ей спасибо. Жаль, не успели...»

Адрес: Власовой Зинаиде Васильевне, 115573 г. Москва, ул. Мусы Джалиля, д. 10, кор. 1, кв. 39.

ДЕЛИТЬСЯ НАДО!

✉ «Для меня основным лекарством с детства была любовь к природе.

Мой родной дядя Роман Максимович был пасечником, имел замечательный сад. Знал все съедобные дикорастущие травы, лекарственные растения. Это нам помогло в войну

и послевоенный голодный период выжить с меньшими потерями для здоровья.

После окончания сельхозтехникума, работая главным агрономом колхоза, я для себя поставил задачу – «Экзоты в сад», «Новинки на грядку». Поддерживал контакты с любителями-садоводами района, области. Собирал для своего сада-огорода все, что может расти в наших условиях. И до сих пор у меня в саду растут: китайский лимонник, облепиха, жимолость съедобная, барбарис, калина, шелковица. За счет прививок на грушах, яблонях, сливах, вишнях имел по нескольку сортов разных сроков созревания, посадил разные виды смородины, малины, земляники. На огороде большой набор овощей и зеленых культур, лекарственных трав. А на подоконнике – зеленая аптека – алоэ, каланхоэ, золотой ус, душистая герань. В саду – три семьи пчел.

Это дает мне возможность круглый год обогащать свой рацион экологически чистыми продуктами питания, удовлетворять свой организм в полной мере витаминами, микроэлементами, держать в узде свои болячки и не доводить до вызова «скорой».

Хотелось обратиться ко всем читателям: давайте делиться опытом выращивания и использования для укрепления здоровья плодово-ягодных культур, овощей и лекарственных трав. Вести обмен семенами.

Японцы используют до 150 съедобных растений, корейцы до 300, китайцы до 500. А мы? Имеющие земельный участок, уточните, а сколько их у вас, чего еще нет в саду и на грядке? Хотя мне уже чуть больше 76 лет, я стараюсь все время пополнять ассортимент сада и огорода полезными растениями».

Адрес: Буженинову Александру Сергеевичу, 309165 Белгородская обл., Губкинский р-н, с. Уколово, ул. Центральная, д. 88.

«Предупреждение Плюс»: **«Делиться надо», – любил говаривать экс-министр финансов Александр Лившиц. Давайте, давайте, только лучше и проще делиться информацией об этих самых растениях, о своих секретах выращивания и употребления по прямому, так сказать, назначению.**

***

✉ «Спасибо за ответы на мои вопросы. В №4, 2010 г. была статья онколога С. Цветкова, я ее сразу же выслала больной женщине в Краснодарский край, ради которой и просила у вас помощи.

Как-то спрашивала об употреблении меда при атеросклерозе для меня и тоже нашла в журнале сведения об этом. Благодарна А.В. Печеневскому за советы в «ПР+» №7, 2013 г.».

Адрес: Рябовой Л.Д., 394018 г. Воронеж, ул. Володарского, д. 40, кв. 44.

УРА, Я НА ПЕНСИИ!

Выход на пенсию – еще одно напоминание о возрасте и надвигающейся старости, что в головах многих ассоциируется с болезнями, немощью и постепенным угасанием всяческой активности. Естественно, что большинство людей впадают в депрессию, теряют интерес к жизни и самому себе и нередко оказываются на больничной койке вследствие этого состояния. Может ли психотерапия предложить что-то в этом направлении? Об этом мы беседуем с клиническим психологом Оксаной Владимировной ФЕДОТОВОЙ.

Оксана ФЕДОТОВА: Как сказал известный геронтолог А.А. Богомолец: «Умение продлить жизнь – это прежде всего умение не сокращать ее». Давайте прямо скажем, что выход на пенсию для большинства – это стресс. Разберем, с чем он связан. Наша жизнь протекает циклически: вначале мы живем в так называемой «*зоне комфорта*», затем переходим в «*зону дискомфорта*» и, наконец, впадаем в *стресс*. Пройдя эти три стадии, мы опять попадаем в зону комфорта, только уже на более высоком уровне. В комфортном периоде нам кажется, что все хорошо, удобно, привычно. Зона дискомфорта часто связана с определенными изменениями в жизни человека, с необходимостью что-то менять, ломать устоявшиеся привычки, отходить от привычного распорядка дня и так далее. Конечно, сделать это совсем не просто, так как приходится делать очень важную работу – менять ценности и смыслы в своей жизни, а это самый важный секрет для того, чтобы справляться с любыми ситуациями тогда, когда мы чувствуем зону дискомфорта. Такая зона дискомфорта приводит к стрессу, так как по-старому жить становится сложно, а по-новому мы еще не научились. Именно

в этом периоде у нас могут происходить позитивные изменения в жизни.

«ПР+»: Поясните, что означают эти зоны комфорта и дискомфорта на практике, для новоиспеченного пенсионера?

О.Ф.: Зона комфорта – это тогда, когда человек живет и его все устраивает (работа, семья, его отношения с окружающими), и так продолжается до тех пор, пока он чувствует себя спокойно. Когда в его жизни появляются ситуации, которые его беспокоят, человек переживает, постоянно думает об этом. Это и есть зона дискомфорта, которая сигнализирует нам, что в нашей жизни что-то не так, пришло время что-то менять. В этот момент важно задуматься: что же происходит? И если мы что-то меняем в отношении СЕБЯ, то будем попадать в зону стресса. Стресс вполне естественен, так как в жизнь человека приходит что-то новое, пока ему неизвестное. Таким образом, человек проявляет заботу о себе и через некоторое время снова попадает в зону комфорта, где уровень сознания его более высокий и улучшается качество его жизни. И так далее – цикл продолжается.

Другой путь – оставаться в той же самой ситуации, объяснив себе: «Это все временно – пройдет», НИЧЕГО НЕ МЕНЯЯ. Ситуация будет напоминать болото, сидя в котором, человек ждет спасателя, а тот не приходит.

«ПР+»: Как быть в таком случае?

О.Ф.: Прежде всего сесть и спокойно подумать: что я могу прибрести в этой ситуации для себя? Если я не работаю, я не знаю, как заполнить свое время и у меня появляется ощущение, что я никому не нужен. Вот я ходил на работу, потом бежал поскорее домой, чтобы успеть сделать какие-то домашние дела, и так повторялось изо дня в день много лет. Да, я приносил кому-то пользу – предприятию, где я работал, детям, внукам, жене, и так далее. А что теперь?

Серьезно встает вопрос о своей нужности. Возникает пустота, которую на первый взгляд непонятно чем заполнять. Иногда так бывает, что у человека не сформировались навыки жить не только для ДРУГОГО, но и для

СЕБЯ. Жить своей жизнью и не терять эмоциональный контакт с ДРУГИМ (семья, друзья, родители) – это великое счастье. Задача пенсионера начать жить для себя, радоваться всему, что его окружает. Подумайте о том, что вам не удалось сделать для себя, пока вы самоотверженно трудились.

«ПР+»: Что за навыки вы имеете в виду?

О.Ф.: Научиться заботиться о себе. На пенсии освобождается время для личного пространства, и человек может посвятить время себе и своим близким. Прежде всего это хобби. Люди, которые имеют хобби, гораздо легче переносят выход на пенсию, так как они уже научились что-то делать для себя. Поэтому, когда у них появляется много свободного времени, им легко его занять, получая от этого удовольствие. Это и есть самое важное: выйдя на пенсию, начать получать удовольствие. И лучше всего готовиться к этому заранее.

Основной страх заключается в том, что «я не нужен». Заполнить пустоту можно, организовав деятельность, направленную на СЕБЯ.

«ПР+»: Каким образом?

О.Ф.: Написать список дел, которыми я мог бы заниматься с удовольствием, будь у меня больше времени. Тут огромный простор для фантазии, вы можете осуществить все то, о чем мечтали еще с детства, но по разным причинам не могли себе этого позволить: надо было учиться, растить детей, зарабатывать, строить дачу, помогать детям вставать на ноги и так далее. Теперь же у вас есть возможность посмотреть вперед и обратить будущее на пользу себе. Появляется как бы перспектива реализации своих скрытых талантов (выход на свои возможности). Это очень важно.

«ПР+»: Почему?

О.Ф.: Если вы выйдете на пенсию без конкретных планов, вы все время будете обращаться сознанием назад, в прошлое, которое уже не вернуть, что, естественно, вызовет сильные негативные переживания. Наоборот, если вы займетесь

осуществлением своих планов, это устремит ваш взор вперед, у вас появится будущее, которое принесет вам радость и удовлетворение от самого себя, а не от внешних обстоятельств.

Счастье – это праздник, который всегда с тобой, потому что он внутри тебя. Не думайте о старости, открывайте в себе новые таланты, способности. Человек, который заранее боится пенсии, будет переживать выход на нее гораздо больше.

Выходя на пенсию, надо думать о будущем и о настоящем, а не о прошлом.

«ПР+»: С чем это связано?

О.Ф.: С тем, что у него будет очень выражена изоляция, он перестанет чувствовать, что он кому-то нужен, перестанет контактировать с друзьями и родственниками и, главное, перестанет прислушиваться к самому себе, к своим чувствам.

«ПР+»: Психологи считают очень важным прислушиваться к своим ощущениям, осознавать свои чувства и эмоции. Почему это так важно?

О.Ф.: Потому, что существует внешний мир и внутренний мир. Если я погружен только во внешний мир, то у меня возникает модель поведения, связанная с понятием «должен»: я должен что-то сделать на работе, у меня есть обязанности по дому, по воспитанию детей и так далее. В этом случае у меня нет времени прислушаться к самому себе, к тому, чего хотелось бы именно мне. Следование различным установкам и требованиям приводит к тому, что человек не в ладу с самим собой. Нам необходим баланс между материальным и духовным миром – это большая глобальная проблема. Поэтому все психологи работают с нашими чувствами и никогда не трогают чужие фигуры.

«ПР+»: То есть?

О.Ф.: Это те, которых мы обвиняем во всех наших бедах: начальники, супруги, коллеги по работе, родители. Послушать нас, так это они виноваты во всех наших бедах. Но для того, чтобы понять, в чем наша проблема, надо разобраться в своих чувствах по отношению к этим людям, понять, чего мы

от них хотим. В противном случае мы зависим только от внешних обстоятельств. Если мы поймем, что другому не по силам изменить нашу жизнь и спасти нас от неприятностей, мы сделаем огромный шаг навстречу к себе. Это тот путь, когда мы берем ответственность за свою жизнь в свои руки.

«ПР+»: Но в жизни мы все равно сталкиваемся с другими людьми, и иногда они могут влиять на нашу жизнь.

О.Ф.: Конечно. Любое влияние – это всегда проявление власти и подавление инициативы человека. С ДРУГИМ нам важно создавать отношения, не разрушая ни себя, ни другого, это принцип взаимозависимости. И, возвращаясь к чувствам, наша задача – не подавлять их, а научиться говорить о них (проговаривать их) нашим друзьям, партнерам и т.д. В данной ситуации мы заботимся о себе, о своих чувствах, о своем благополучии. К счастью, никто не может повлиять на наше решение! **Только после того, как вы проясните свои чувства, вы сможете принять ответственное решение, которое в конечном итоге изменит вашу жизнь.**

Сначала – чувства, потом – ответственность.

Ответственное решение всегда связано с некими потерями, усилиями, необходимостью преодолеть временные трудности ради того, чтобы изменить ситуацию.

«ПР+»: Значит, выход на пенсию тоже должен быть ответственным решением? Что это значит?

О.Ф.: Это опять-таки значит, что нужно к нему хорошо подготовиться. Очень важен *материальный аспект*. Всем известно, что прожить в нашей стране на пенсию – задача не из легких. Поэтому нужно заранее создать свой резервный фонд, например, откладывать 10-15 процентов своей зарплаты в последние несколько лет перед выходом на пенсию. Это смягчит период адаптации в процессе выхода на пенсию, позволит вам в первый год поехать отдохнуть и т.д. Деньги вообще очень важны для нашей устойчивости, поэтому продумайте заранее, как вы могли бы под-

рабатывать, уйдя с основной работы.

Вторым важным моментом является *установление контактов* с окружающими людьми. Наладьте свое общение с близкими, чтобы вам было с кем поговорить на разные темы. Это убережет вас от одиночества. Важно найти единомышленников, с которыми приятно общаться, с которыми вас будут связывать общие интересы.

Активная позиция лучше пассивной.

Третье – это *зона ваших личных интересов*. Это может быть что угодно: прогулки в парке, рисование, всевозможные поделки, коллекционирование, моделирование, шитье и вязание, участие в хоре, наконец. Последнее вообще великолепно, так как сочетает личные интересы с общением. Во многих местах существуют **социальные центры**, где действует масса программ для пенсионеров, в том числе и группы психологической помощи. Там можно и поспорить, и поболтать, туда приходят артисты, там происходят концерты, представления. Я работала в таком центре и хорошо знаю, насколько активна его жизнь. Например, один мужчина после выхода на пенсию начал составлять родословную своей семьи, поехал по городам, встречался с разными людьми, находил родственников, собрал огромный альбом фотографий, документов, писем, это было просто потрясающе! Вы можете написать книгу, изучить иностранный язык, научиться делать что-то своими руками, только начните, и интересные дела займут вас с головой. При этом их можно сочетать с заработком: давать частные уроки, продавать сделанное своими руками, а это может быть и шитье, и вязание, и картины, и керамика, деревянные поделки, другие полезные и красивые вещи.

«ПР+»: Все это, наверное, больше подходит оптимистам.

О.Ф.: У меня в группе было пять оптимистов и три пессимиста. Последние, конечно, обесценивали (на словах) все, что происходило в этом центре, но, странное дело, ходили туда регулярно.

Значит, как бы вы ни относились к жизни, активная позиция лучше пассивной. Пусть вы и будете иногда ворчать, но ваш мозг будет все время получать пищу для размышления, а значит, отодвинутся, а то и вовсе уйдут, многие недуги, расширятся границы мироощущения, развеются депрессия и чувство одиночества.

Пенсия – это не «приплыли», а «поплыли»!

«ПР+»: Вы ничего не сказали о физической активности.

О.Ф.: Это одно из важных пожеланий. Наше тело должно продолжать жить и дышать. Тут, главное, не переборщить: зарядка, плавание, ходьба, поход в баню и так далее должны приносить радость, быть источником постепенного роста: вчера я присел 3 раза, сегодня – 4, завтра – 5. При таком подходе вы будете гордиться собой, уважать свое тело. Женщины могут заняться своей фигурой, начать правильно питаться, это, кстати, требует много времени, которого не было до пенсии.

«ПР+»: А если человек, достигнув пенсионного возраста, все-таки продолжает работать? Бывает ведь и так.

О.Ф.: Конечно. В большинстве случаев, когда человек уходит на пенсию, он уходит от работы, и у него появляются возможности заняться своим любимым делом. Если же он продолжает работать, то, скорее всего, это и есть его любимое дело. В таком случае, как говорится, и слава богу. Важно только, чтобы работа была рядом с домом.

«ПР+»: Почему?

О.Ф.: Нам важно сохранить энергию. Работать недалеко от дома удобнее. Хочу напомнить нашу основную идею – создавать для себя условия комфортные и доступные.

Помните, что пенсия – это не «приплыли», а «поплыли». Начните ходить в кино, театры, музеи, не забывайте, что пенсионерам во многих местах делают скидки, есть утренние сеансы, другие льготы.

Беседовал
Сергей АНДРУСЕНКО.

ПРЕДУБЕЖДЕНИЯ И САМОКРИТИКА

Не так давно наткнулась в Интернете на рассказ об одном эксперименте. Суть его заключалась в том, что художник должен был нарисовать два портрета женщины. Первый – по ее собственному описанию, второй – списывать должен был незнакомец. Всего в эксперименте приняли участие 10 женщин. Результаты оказались очень интересными.

Два таких рисунка разительно друг от друга отличались. На первом изображены непривлекательные, угрюмые тетки, которых можно встретить разве что за прилавком в дешевом магазине. А на втором красовались милые, симпатичные дамы с правильными чертами лица. Участницы этого эксперимента были весьма удивлены и пересмотрели отношение к себе. Родинки стали казаться не уродством, а приятной изюминкой, морщины – не отпечатком старости, а почти незаметными складочками, придающими лицу некую игривость.

Фотобанк ЛОРИ.

Этот эксперимент подтвердил, что мы относимся к себе предвзято и зацикливаемся на недостатках (зачастую надуманных), на которые другие даже не обращают внимания. Очень трудно найти человека, которого все в себе устраивает. Люди любят самокритику.

Вот, например, вы в очередной раз подходите к зеркалу и сокрушаетесь по поводу «обвисшего животика», горбинки на носу или непослушных волос. Да, и фигура плохая, не то что у Светланы (Марии, Елены, Кристины). Когда мы смотрим на других, мы не видим тех недостатков, что они замечают в себе. Может быть, та самая Светлана всегда ставит вас себе в пример?

Причины наших комплексов лежат глубоко в детстве. Мнение о себе у ребенка складывается благодаря родителям. Именно они формируют в сознании своих детей моральные устои и принципы жизни. Вспомните свое детство. Все родители хотят «слепить» из ребенка идеал. Нам всегда внушали, что нужно делать только так и никак иначе. Вот мы и выработали понятие об «идеальном» поведении, образе жизни, внешнем виде и теперь постоянно подгоняем себя под эти стандарты. Мы порой совсем не можем отличить свое собственное мнение от навязанного кем-то.

Какие же меры можно предпринять по борьбе со своими комплексами?

В первую очередь нужно полюбить себя.

Полюбите себя, как вы любите своего мужа или детей. Подходя к зеркалу, восхищайтесь собой, говорите сами себе о том, как вы прекрасны. Не стоит экономить на средствах по уходу за своей красотой. Балуйте себя. Перестаньте сравнивать себя с другими. Вы уникальны. Нет необходимости сравнивать между собой разных людей, так же как, например, сравнивать лошадь и яблоко.

Будьте всегда уверены в себе.

Четко понимайте, что и зачем вы делаете в конкретный момент жизни. Старайтесь почаще задавать

себе вопросы: «А все ли я делаю правильно?», «Действительно ли мне это нужно?». Это поможет избежать лишних манипуляций и упорядочить все ваши дела в течение дня.

Не обижайтесь на критику, а прислушивайтесь к ней.

Часто она бывает конструктивной. Помните о том, что вы не обязаны всех удовлетворять. Всегда найдутся люди, которых в вас что-то будет не устраивать. К тому же критика может относиться не к вашей личности в целом, а к конкретным действиям или поступкам.

Кто-то может заметить, что вы ведете себя незрело или нерационально, но никто не может утверждать, что вы незрелый или нерациональный человек.

Рекомендую прислушаться к прекрасному совету, который дает нам Мэри Поппинс в известном советском фильме. Знать, что вы – идеал, и испытывать от этого блаженство. Не нужно стремиться успеть за надиктованными модой стандартами красоты, стремиться все всегда сделать на «пятерку», быть отличной матерью, идеальным отцом, примерной женой, лучшим работником месяца и так далее.

Не гонитесь за призрачными стереотипами.

Если не зацикливаться на проблемах, они решатся сами собой. Расслабьтесь, наслаждайтесь жизнью! Когда вы начнете получать удовольствие от жизни и радоваться каждому дню, это непременно заметят окружающие вас люди. За уверенным в себе человеком тянутся, им восхищаются, его ставят в пример. Идите, не оглядываясь, навстречу своей судьбе, и она пойдет навстречу вам.

Валерия СЫЧЕВА.

«СЮРПРИЗ 2 В 1»

Острый ринофарингит

«Предупреждение Плюс»: **На календаре осень, а значит, нам опять предстоит сражаться с простудой, насморком, охриплостью голоса, кашлем и прочими «прелестями» всего предзимнего и зимнего периода. Когда болит только горло или из носа течет так, словно прорвало дамбу, мы знаем, что лечить нужно только нос или горло. А когда наличествуют все эти признаки, да к тому же к ним добавляются головная боль и закладывает уши, тут уж мы имеем дело с этаким «сюрпризом», как в телерекламе, когда 2 болезни соединяются в одном заболевании. Что делать в этом случае и как выздороветь в кратчайшие сроки? Об этом поведает, даст конкретные советы и рекомендации наш постоянный автор, врач-отоларинголог высшей категории Галина Николаевна КЛЮЕНКОВА.**

Острый ринофарингит – вирусная инфекция, охватывающая всю область верхних дыхательных путей: носа, горла, придаточных пазух, слуховых труб, гортани и бронхов. Существует более 200 видов различных вирусов, вызывающих это заболевание, но только 30-40% возбуждаются группой, более известной как *риновирусы* и *коронавирусы*. Почти все острые ринофарингиты протекают без осложнений и заканчиваются выздоровлением в течение менее чем двух недель.

Считается, что человек в течение всей своей жизни болеет острой вирусной инфекцией в среднем около 50 раз. Любой взрослый может заболеть острой вирусной инфекцией, но чаще страдают от этой напасти дети дошкольного и начального школьного возраста, так как после перенесенной инфекции создается нестойкий иммунитет.

Сезон вирусных простудных инфекций начинается осенью и продолжается до окончания весны. Наряду с простудным фактором обязательно наличие вируса. При некоторых состояниях человек становится восприимчив к заражению вирусной инфекцией. К этим факторам относятся:

1. Усталость и переутомление.
2. Эмоциональные стрессы.
3. Курение, алкоголь.
4. Неразборчивое, несбалансированное питание.
5. Сухой, запыленный воздух или повышенная влажность в месте проживания.
6. Наличие хронических заболеваний.
7. Нарушения в иммунной системе.

Человек, болеющий острой вирусной инфекцией, является разносчиком первые 2-3 дня болезни. Инфекция может переходить от человека к человеку разными путями. Например, при кашле, разговоре или чихании мельчайшие капли слизи, содержащие вирус из ротоглотки и носа, вылетают в воздух и оседают на слизистых носа и носоглотки других людей. Также вирусы могут попадать и при непосредственном контакте. Больной трет глаза, касается носа, и вирус через рукопожатие передается другому человеку. Если этот человек затем касается рта, носа или глаз, вирус переносится на слизистые, начинает размножаться и может вызвать инфекцию. Наконец, вирусы могут передаваться через неодушевленные предметы: дверные ручки, телефоны, игрушки и т. д. Это самый распространенный способ передачи инфекции в детских учреждениях. Больной ребенок чихает, кашляет, и вирусы попадают на игрушки. Другой ребенок трогает их, и через руки вирус попадает на слизистые глаз и рта, затем внедряется, вызывая болезнь. Если еще присоединяется переохлаждение рук и ног, этот недуг развивается еще быстрее.

Когда вирус прикрепляется к слизистой оболочке носа, инфицированные клетки выделяют химическое вещество — *гистамин*, усиливающее приток крови к инфицированным клет-

кам. Развивается отек слизистой, и клетки начинают продуцировать большое количество слизи. В течение 2-3 дней развиваются заложенность носа, обильный слизистый насморк слезотечение, першение в горле.

У взрослых температура может быть нормальной, но у маленьких детей иногда поднимается до 39°. Нарушается общее состояние, появляются слабость, усталость, мышечные и головная боли, а также боли в горле, охриплость голоса, сухой кашель, отсутствие аппетита. В первые дни заболевания насморк жидкий, обильный, затем он приобретает более густой оттенок, становится желтым.

У большинства людей *острый ринофарингит* длится от 5 до 7 дней, кашель держится дольше – до 3 недель. У детей заболевание проходит через 7-10 дней.

Острую вирусную инфекцию иногда путают с гриппом, который всегда начинается с высокой температуры, головной боли и боли в мышцах, а насморк присоединяется уже позднее.

Острый вирусный ринофарингит делает людей более восприимчивыми к бактериальной инфекции. Если в течение недели не становится лучше, повышается температура, появляются гнойные выделения из носа, головная боль и кашель усиливаются, нужно срочно обращаться к врачу. Скорее всего, начинается осложнение острой вирусной инфекции. А это требует назначения антибиотиков.

Вторичная бактериальная инфекция может привести к серьезным заболеваниям, таким как *бронхит, воспаление среднего уха, гайморит, пневмония*. Также при хронических заболеваниях: *сахарном диабете, пиелонефрите, ревматизме* и других болезнях при острой вирусной инфекции подчас требуется назначение антибиотиков, которые всегда должен назначать врач для каждого пациента индивидуально.

Каких-то специальных лекарств от острой вирусной инфекции не существу-

ет. Организм сам вырабатывает антитела к вирусу, и подчас при хорошем иммунитете лечения не требуется. Как правило, назначаются препараты, стимулирующие выработку антител и повышающие иммунитет, а также средства, облегчающие симптомы простуды.

ЛЕЧЕНИЕ

1. **Оциллококцинум** принимают *сублингвально*, то есть под язык, по 1 дозе за 15 минут до приема пищи или через 1 час после. Положить содержимое контейнера под язык и держать до полного растворения. При выраженной стадии простуды принимать утром и вечером в течение 1-3 дней. Оциллококцинум может применяться и для профилактики 1 раз в неделю. Доза не зависит от возраста больного. Детям можно давать с соской из бутылочки.

2. **Арбидол** препятствует контакту и проникновению вирусов в клетку, стимулирует иммунитет. Принимать его следует до приема пищи внутрь. Взрослым – по 2 капсулы (200 мг) 4 раза в сутки в течение 5 дней, детям с 6 до 12 лет – по 1 капсуле 4 раза в день в течение 5 дней.

3. Свечи – **кипферон** или **виферон** в прямую кишку в течение 5-10 дней. Это комплексные иммуноглобулиновые препараты, действующие на вирусы и бактерии.

4. Промывание слизистой носа солевым раствором, лучше физиологическим, 3-4 раза в день, можно использовать **аква марис** или **аквалор**, **долфин** и другие.

5. Антигистаминные препараты блокируют действие гистамина. К ним относятся: **супрастин, тавегил, димедрол, цетиризин, зиртек, зодак** и т. д.

6. Противоотечные средства в виде капель и спреев: **нафтизин, санорин, ксилометазолин, виброцил** и другие. Однако напомню, что из-за развития привыкания применять их более 5 дней не рекомендуется.

7. **Грамидин, лизобакт, стрепсилс**, таблетки с **шалфеем, эвкалиптом, эхинацеей** под язык до полного рассасывания в течение 5-7 дней.

ПРОФИЛАКТИКА

Вирусы довольно распространены и очень заразны. Каждый человек сталкивается с вирусом, но не всякий заболевает, так как люди с хорошей иммунной системой болеют очень редко.

Существует несколько правил для профилактики заболевания, следуя которым, можно сохранить свое здоровье.

1. Ежедневный уход за полостью носа: орошение слизистой солевыми растворами: **аква марис, аквалор**, физиологическим или раствором, который можно приготовить самим. Для этого нужно растворить:

1 ч. ложку в 1/2 л теплой кипяченой воды. Орошать нос ежедневно или сразу после контакта с больным.

2. Применять **оксолиновую мазь, виферoновый гель, назаваль-спрей** в нос перед выходом на улицу или когда собираетесь в место скопления людей.

3. Тщательно и часто мыть руки, особенно после прикосновения к носу и глазам.

4. Стараться избегать тесных контактов с теми, кто только заразился (первые 3-4 дня заболевания).

5. Выделить больному отдельную посуду и непременно ее обрабатывать.

6. При чихании и кашле прикрывать нос и рот платком. Кроме того, не пользоваться тканевыми носовыми платками, а только разовыми бумажными и сразу их удалять.

7. Не посещать большое скопление людей во время пика заболеваемости.

8. Укрепляет иммунитет и предупреждаст сезонные простудные болезни 10-15 дневный курс приема аптечного цитросепта. Утром и вечером нужно накапать в воду или чай по 15 капель этого натурального препарата (вытяжка из семян грейпфрута) и принять до еды. Это доза для взрослого. Для детей суточная доза должна равняться количеству капель, равному весу ребенка в килограммах. Цитросепт оказываст губительное действие на бактерии, вирусы, грибки и простейших. Такое же предупреждение заболеваний можно проводить на-

кануне весны или во время эпидемий.

К укреплению иммунной системы относится здоровый образ жизни человека, закаливание, отказ от вредных привычек, отдых и многое другое.

Отдельно коснусь темы лечения *острого ринофарингита* **народными средствами.**

Если вы почувствовали первые признаки недомогания, пора срочно приниматься за лечение. И чем раньше, тем лучше:

1. Сразу же сделайте горячую ножную ванну с температурой воды 40-45 градусов. Добавьте горчицу и опустите ноги на 10 минут. Насухо вытрите и наденьте сухие теплые носки.

2. Пейте чай с **медом или малиной**, можно с вареньем **черной смородины**, а также с лимоном.

Фото Жанны Агаповой.

Женьшень

3. Сделайте ингаляцию с аромамаслами: **мятой, эвкалиптом, лавандой,** маслом **чайного дерева.**

4. Закапайте в каждую половину носа ментоловое масло по 3-5 капель.

5. От насморка поможет следующее луковичное средство:

натрите лук и заверните во влажную тряпочку. Положите на крылья носа и прикройте сверху сухим полотенцем. Полежите 15 минут с этим компрессом. Можно повторить эту процедуру 3-4 раза в день.

6. Нарежьте лук мелкими кусочками, положите в банку с крышкой и как можно чаще вдыхайте.

7. Рецепт от насморка с чесноком:

подогрейте полстакана растительного масла на водяной бане, добавьте головку растолченного чеснока. Оставьте настаиваться сутки и смазывайте носовые ходы 2-3 раза в день.

8. А еще можно приготовить средство, укрепляющее иммунитет:

возьмите 1 ст. ложку шалфея лекарственного, добавьте стакан молока, прокипятите на слабом огне 3 минуты, дайте настояться 1 час, процедите и выпейте перед сном.

9. Регулярно принимайте витамин С, усиливающий сопротивляемость простуде. Больше включайте в пищевой рацион капусты и моркови, грейпфрутов и апельсинов, так как в них содержится большое количество витамина С.

10. Приготовьте в профилактических целях от *простуды* следующий коктейль:

добавьте в 1 стакан апельсинового сока 1/2 стакана свекольного и столько же морковного сока.

Полученный объем рассчитан на 2 приема. Пить через 30 минут после еды 2 раза в день в течение недели.

11. Принимать укрепляющие и тонизирующие лекарственные травы: **женьшень, эхинацею, алоэ, элеутерококк, софору японскую, левзею, аралию.**

Пить их можно в виде аптечных настоек по 25-30 капель 3 раза в день.

ВКУС ДЕТСТВА

Детское питание

Многие наши читатели помнят, что мы вкладываем в понятие «вкус детства», когда все, что мы ели, было необыкновенным. И дело не только в том, что тогда, как говорится, «и трава была зеленее, и солнце ярче светило, и небо было синее». Просто раньше не была развита, как сейчас, пищевая химия со всеми ее консервантами, заменителями, усилителями вкуса, ароматизаторами, пищевыми добавками, с этими зловещими Е (с индексами) и т. д., и т.п. А что мы с вами имеем сейчас: не продукты, а просто мина замедленного действия!

Сейчас остановимся на вопросах правильного питания для самых маленьких – детях первого года жизни.

Но вначале о том, что лично меня побудило заняться этими вопросами. В феврале 2013 года я стала счастливой бабушкой – у меня родился внук Филипп. И вот однажды, когда моя дочь попросила купить для четырехмесячного ребенка специальные детские чаи, я не могла не обратить внимание на то, что собой представляют эти «напитки».

Привожу аннотации:

1) Чай яблочный гранулированный без сахарозы, содержит естественный пребиотик инулин, который способствует формированию и поддержанию нормальной микрофлоры кишечника, укрепляет иммунитет, а также увеличивает всасывание кальция, необходимого для укрепления костной системы и профилактики рахита у малыша. Отлично утоляет жажду. Содержит витамин С и железо в сочетании с профилактикой железодефицитной анемии.

2) Чай грушевый гранулированный. Содержит витамин С, который повышает устойчивость организма

к инфекционным заболеваниям и играет важную роль для роста и развития ребенка.

3) Чай черника с шиповником гранулированный. Шиповник богат витамином С, повышает иммунитет, бета-каротин для улучшения зрения.

Все эти аннотации по своей форме напомнили мне ответы студентов, когда, желая получить хорошую оценку, они валят все в одну кучу, полагаясь на авось, вдруг что-то попадет в цель.

Действительно, инулин – ценное биологически активное вещество, но актуальнее его принимать людям старшего возраста для профилактики и лечения сахарного диабета. А вот что касается профилактики рахита у малышей, то здесь более уместно сказать о витамине D. Насколько я помню еще из университетского курса, именно это вещество укрепляет костную систему ребенка и не дает развиться рахиту. Впрочем, в летнее время проблем таких не должно быть: в коже ребенка содержится предшественник витамина D – провитамин, который под воздействием ультрафиолетовых лучей превращается в витамин D. Надо только помнить о том, что самое оптимальное ультрафиолетовое воздействие бывает в утренние (до 11.00) и вечерние часы (после 17.00).

Что еще настораживает и вызывает недоверие в аннотациях к детским чаям?

У детей довольно часто наблюдается склонность к запорам, так что применение чая с черникой и даже с грушей может только усугубить эту проблему!

Совершенно умалчивается тот факт, что черника, впрочем, как и груша, только в меньшей степени, обладает закрепляющим действием.

Кроме того, создатели рекламных аннотаций не слишком хорошо владеют русским языком, допущенные в тексте несогласования также не свидетельствуют об общей высокой грамотности, а стало быть, и доверия к ним не вызывают.

Тогда встает вопрос: а чем же все-таки утолить жажду у малыша?

ГОТОВИМ ДОМА

Все можно приготовить дома, с любовью и без особых затрат.

Яблочный настой. Дети пьют такой настой с большим удовольствием.

Взять несколько долек сушеных яблок (лучше, чтобы яблоки были высушены в домашних условиях с соблюдением санитарных норм), залить стаканом кипятка, настаивать около часа, этим настоем поить ребенка.

Ну а теперь давайте более подробно рассмотрим, как следует вводить подкорм детям первого года жизни.

Уже в 3-4 месяца при склонности к запорам можно давать **морковный сок**, самостоятельно приготовленный.

Морковь натереть на мелкой терке и отжать через стерильную салфетку. Начинать давать сок следует с 2-3 капель, постепенно доведя до 1/3 ч. ложки, разбавляя кипяченой водой.

Аналогично можно приготовить и **яблочный сок**.

С пяти-шести месяцев можно вводить в прикорм **овощное пюре**.

Фото Матвея Левина.

Кабачок, морковь, цветную капусту, тыкву, картофель (на выбор) хорошо отварить, измельчить, добавить немного молока до получения однородной, полугустой, легко проглатываемой массы. По вкусу ребенка ее можно подсластить или подкислять.

Такое овощное пюре желательно готовить самим, тем более что с овощами проблем нет практически в любое время года. Но, безусловно, лучше всего готовить пюре из овощей, которые вы сами выращиваете на своих дачных участках.

Сейчас есть возможность купить любое овощное пюре в магазине, но свое получается намного вкуснее, и малыш с большим удовольствием ест то, что ему приготовила мама или бабушка. Ведь помимо всего прочего мы же «вкладываем душу» в то или иное блюдо. А во-вторых, обходится значительно экономнее. Но самое главное – не содержит никаких консервантов, которые еще неизвестно как могут сказаться на здоровье ребенка. Не оттого ли современные дети – почти сплошь аллергики?

Можно приготовить **овощной суп**, причем, если у ребенка отмечается склонность к запорам, суп можно вводить как можно раньше. Понятно, что все прикормы (что, когда и сколько вводить) следует согласовать с участковым педиатром.

Для приготовления овощного супа надо исходить из овощного отвара, получаемого в результате кипячения в течение 1 часа разных овощей. Вначале варят только морковь (которая очень хорошо переносится любым грудным ребенком, так как содержит пектины, защищающие от поноса, и множество минеральных солей и витаминов). Для приготовления супа следует брать только свежие, хорошего качества овощи.

Выбирают 4-5 штук моркови средней величины, 1 корень петрушки, тщательно промывают и очищают, добавляют 1 л воды (необходимо большое количество воды, так как она испаряется во время кипячения) и варят, пока морковь не станет совсем мягкой. Если испаряется слишком много воды, ее надо добавлять, чтобы морковь оставалась в жидкости. Проти-

рается через густое сито только морковь. В 150 мл процеженной жидкости добавляют вначале только 10 ч. ложек протертой моркови (50 г) и снова варят в течение 5 минут.

Некоторые дети предпочитают немного подслащенный овощной суп.

Позже можно добавлять в суп и другие овощи: картофель, кабачки, помидоры, зеленый горошек, кольраби.

После кипячения морковь, кабачки, картофель протираются через сито, вновь погружаются в овощной отвар и кипятятся 5 минут.

До 4,5-5 месяцев рекомендуется, чтобы в супе преобладала морковь. После этого возраста, если ребенок переносит и лучше ест, пюре можно делать в основном или только из картофеля, который грудные дети обычно едят с большим удовольствием, чем другие овощи. Для повышения калорийности, ценности и улучшения вкуса в овощной суп добавляют молочную пенку или свежее масло и молоко.

После шести месяцев в овощное пюре добавляются: 4 раза в неделю – мясо (телятина, курица, говядина, печенка), мелко размолотое, и 2-3 раза в неделю – целый желток, разведенный молоком.

На седьмом месяце важно, чтобы ребенок получал печенку, мясо, желток, которые благодаря содержащемуся в них железу предохраняют организм ребенка от анемии. В нормальных условиях грудной ребенок обладает при рождении запасами железа, которых хватает на 3-5 месяцев. Затем он получает железо из фруктов и овощей. Однако к этому возрасту запасы уже исчерпаны, и необходимо доставлять железо посредством мяса и желтка.

Говядина, куриное мясо или печенка (куриная, телячья) отвариваются и пропускаются через мясорубку или миксер. 2-3 ч. ложечки фарша кладут в овощное пюре, постепенно увеличивая количество до 4 ложек, а затем до 6-8 ложек.

Ребенку нельзя давать более жирное мясо (свинина, утка, гусь), так как оно трудно переваривается. Если ребенок не принимает мяса, следует отложить прием на несколько дней и

Фото Павла Ефремова.

Одуванчик лекарственный

попробовать давать другой сорт мяса или печенку.

Что же касается грудного вскармливания, то понятно: чем дольше оно продолжается, тем лучше для ребенка. И наивно полагать, что какая-то молочная смесь, как бы широко она ни рекламировалась, может заменить грудное молоко. Иммунитет у ребенка повышает только мамино молоко, поскольку содержит антитела, которые, в свою очередь, образуются только в организме.

А вот *для улучшения лактации* могут помочь травы: **клевер красный, одуванчик лекарственный, шалфей лекарственный, донник желтый, душица, мелисса, хмель, лист грецкого ореха**, а также **семена тмина, аниса и укропа**.

1 ст. ложка сырья на стакан кипятка (как отдельно любую из этих трав, так и сбор, составленный из имеющихся растений, взятых в равных соотношениях). Суточная доза – 1 стакан отвара в течение дня за несколько приемов за 15-20 минут до еды.

Татьяна НИКОЛЬСКАЯ,
кандидат биологических наук.

«Предупреждение Плюс»: **Свои вопросы вы можете задать Татьяне Евгеньевне по тел.: 8 (496) 425-81-59 с 20 до 21 часа по моск. времени.**

С ВНУТРИГЛАЗНЫМ ДАВЛЕНИЕМ ШУТКИ ПЛОХИ

Вторичная и закрытоугольная глаукома, острый приступ глаукомы, хирургическое лечение

«Предупреждение Плюс»: **В редакционной почте часто встречаются читательские письма с просьбой осветить тему глаукомы. В материале «Опасный изумруд» («Предупреждение Плюс» №7, 2013 г.) врач-офтальмолог Валерий Николаевич КОКОРИН уже знакомил с начальной формой этой болезни. На очереди – вторичная и закрытоугольная формы недуга, более сложные и опасные, особенно если вовремя не обратиться к специалисту. Речь пойдет не только о симптомах, диагностике и лечении, но и о профилактике этого заболевания. Именно с этого и начнем наш разговор.**

ДИАГНОСТИКА И ПРОФИЛАКТИКА ГЛАУКОМЫ

Для **профилактики** *воспалительных сосудистых заболеваний* переднего отрезка глаза – *иридоциклитов* необходима своевременная санация очагов инфекции в организме. Это лечение кариозных зубов, хронических воспалений в придаточных пазухах носа и т. д. Желательно избегать переохлаждений и повышать общие защитные силы организма – больше гулять на свежем воздухе, закаляться, употреблять больше фруктов, овощей и витаминов, ограничивать время работы за компьютером и делать перерывы во время работы. Кроме того, следить, чтобы на рабочем месте было хорошее освещение. При *сахарном диабете* следить за диетой, постоянно контролировать сахар крови и

при необходимости принимать назначенное врачом лечение. Периодически обследоваться в онкологических клиниках и на ранних стадиях справляться с возникающими заболеваниями, беречься травм. То есть основным направлением в лечении глаукомы является компенсация состояния, вызванного повышением внутриглазного давления.

Каждому человеку старше 40 лет следует хотя бы один раз в год обращаться к врачу, чтобы проверить состояние глаз, даже если нет признаков болезни. Настоятельно рекомендую пожилым людям своими силами контролировать зрение.

> Утром закрыть рукой правый глаз, а после – левый и посмотреть на окружающие предметы.

Но лучше периодически наблюдаться у офтальмолога, так как профилактические обследования по-

ГРУППЫ РИСКА БОЛЬНЫХ

– Возраст более 40 лет (с возрастом вероятность возникновения глаукомы повышается).

– Наследственность (если глаукома наблюдается у родственников, большая вероятность возникновения этого заболевания).

– Особенности строения глаза (тонкая роговица, врожденные особенности строения зрительного нерва и некоторые другие, при которых глазное давление в обоих глазах чуть выше нормы).

– Хронические воспаления глаз.

– «Запущенная» катаракта (повышается вероятность развития вторичной глаукомы).

– Длительный прием гормональных препаратов (кортикостероидов) при бронхиальной астме, болезни суставов или кожи и др.

– Сахарный диабет и артериальная гипертония.

– Травмы глаза, приводящие к нарушению анатомического строения.

– Миопия (у таких людей чаще развивается глаукома с нормальным или низким давлением).

зволяют выявить не только больных ранними формами глаукомы, но и предрасположенных к ней. В таких случаях удается предупредить развитие болезни при соблюдении ими режима и соответствующем лечении. Специалист, проведя специальные исследования, может выписать глазные капли или различные медикаментозные препараты, снижающие образование или увеличивающие отток внутриглазной жидкости. А в экстренных случаях или по показаниям назначит проведение хирургической операции, направленной на ликвидацию блоков и улучшение оттока внутриглазной жидкости.

ВТОРИЧНАЯ ГЛАУКОМА

Само название *вторичная глаукома* говорит о том, что болезнь возникает в результате сопутствующих патологических процессов, которые приводят к повышению внутриглазного давления. Это может быть и осложнение различных заболеваний, а также травмы глазного яблока, ведущие к нарушению путей оттока внутриглазной жидкости. Различают следующие наиболее часто встречающиеся формы вторичной глаукомы: воспалительная, факогенная, посттравматическая, неоваскулярная, неопластическая.

Воспалительная вторичная глаукома возникает вследствие воспаления сосудистой оболочки переднего отдела глазного яблока, а именно: радужной оболочки, цилиарного тела, роговицы и склеры. Образующиеся при этом спайки могут вызывать иногда полное круговое заращение края зрачка и как исход – резкое повышение внутриглазного давления, ведь нарушается путь оттока и полностью блокируется прохождение внутриглазной жидкости из задней камеры глаза в переднюю. Также спайки после воспалительных заболеваний могут образовываться в углу передней камеры глаза, что приводит к блокированию оттока внутриглазной жидкости.

Факогенная вторичная глаукома обусловлена патологическими изменениями хрусталика.

Посттравматическая. Здесь причиной вторичной глаукомы является травматическое повреждение глаза. Механическая травма, ожог глаза, радиационное повреждение ведут к нарушению анатомических структур угла передней камеры глаза. Подобное состояние может также возникать при гифеме – кровоизлиянии.

Неоваскулярная. В этом случае частой причиной вторичной глаукомы являются некомпенсированный, тяжелый *сахарный диабет*, также *тромбоз* центральной вены сетчатки и другие заболевания. При этом сначала по зрачковому краю радужной оболочки появляются новообразованные сосуды, которые постепенно растут, что приводит в дальнейшем к нарушению путей оттока внутриглазной жидкости. И как результат – повышается внутриглазное давление.

Неопластическая. При *онкологических заболеваниях* опухоль может располагаться внутри глаза либо прорастать в ткани глазного яблока, что приводит к блокированию оттока и повышению внутриглазного давления. Возможен также вариант повышения внутриглазного давления после лучевой терапии глазной опухоли.

ЗАКРЫТОУГОЛЬНАЯ ГЛАУКОМА

Составляет 20-25% случаев заболевания первичной глаукомой. Болезнь этого типа характеризуется наличием острых приступов и резкой потерей зрения.

Женщины болеют чаще этим заболеванием, чем мужчины, так как у них, как правило, меньше размеры глаза.

В течении закрытоугольной формы глаукомы выделяют следующие фазы:

преглаукома; *острый приступ* и *хроническое течение* болезни.

Во время приступа *закрытоугольной глаукомы* наблюдаются резкое помутнение зрения, иногда боль в глазах, тошнота, рвота. Потом у больного наступает состояние *преглаукомы* с периодом относительно нормального зрения.

Длительное пребывание в темноте или эмоцио-

нальном возбуждении (эти состояния способствуют расширению зрачка, что полностью или частично снижает отток внутриглазной жидкости) провоцирует симптомы зрительного дискомфорта: появление радужных кругов при взгляде на источник света, кратковременная потеря зрения.

Закрытоугольная глаукома – это процесс, протекающий с прогрессирующим подъемом внутриглазного давления, подострыми приступами. Указанные процессы приводят к глаукомной атрофии зрительного нерва и потере зрительных функций. Поэтому необходимо своевременное адекватное лечение.

Острый приступ глаукомы является неотложной ситуацией и требует оказания экстренной медицинской помощи!

Острый приступ закрытоугольной глаукомы – тяжелое и опасное состояние, обычно возникающее при дальнейшем действии неблагоприятных факторов. Иногда приступ может возникнуть без видимой причины. Как правило, больной жалуется на сильные боли в глазу и в голове, затуманивание зрения, появление радужных кругов при взгляде на источник света. При резко выраженном приступе могут появиться тошнота и рвота, иногда беспокоят боли, отдающие в область сердца и живота, имитирующие сердечные приступы.

Симптомы этой формы глаукомы: при обычном визуальном осмотре отмечаются: резкое расширение сосудов на передней поверхности глазного яблока, глаз становится «красным», с несколько синеватым оттенком, роговица из-за развития отека мутнеет. Обращает на себя внимание расширенный и не реагирующий на свет зрачок, возможно резкое снижение остроты зрения. Внутриглазное давление может повышаться до 60-80 мм рт. ст., отток жидкости из глаза прекращается почти полностью. На ощупь глаз, как каменный.

Необходимо как можно быстрее снизить внутриглазное давление с помощью медикаментозных средств или хирургическим путем. Если давление не снизить до нормальных значений в течение первых суток, глазу грозит безвозвратная потеря зрения!

Для скорейшего снижения внутриглазного давления проводят медикаментозную терапию, основной целью которой является снижение внутриглазного давления, и вспомогательную – улучшение кровоснабжения зрительных нервов и внутренних оболочек глаза, а также нормализация метаболизма в тканях глаза.

Необходимо сразу закапывать **миотики** – 1%-й раствор **пилокарпина**. Применяют следующую схему: в течение первых 2 часов – по 1 капле препарата закапываются каждые 15 минут, в течение следующих 2 часов – каждые 30 минут, в течение следующих 2 часов – 1 раз в час. Далее препарат используют 3-6 раз в день в зависимости от степени снижения внутриглазного давления. Эта схема используется при положительном результате пробы на пилокарпин (сужение зрачка при одно-, двухкратном закапывании препарата).

Если вследствие ишемии радужки сужение зрачка не отмечается, продолжать лечение пилокарпином нецелесообразно и даже опасно.

Дополнительно проводят закапывание 0,5%-го раствора **тимолола** по 1 капле 2 раза в день.

Внутрь назначают в таблетках **диакарб** по 0,25-0,5 г 2-3 раза в день. Применяют также осмотические диуретики. Наиболее часто используется 50%-й раствор **глицерина** в дозе 1,5-2 г/кг. По возможности глицерин назначается внутрь — по 30 мл через 4-6 часов. Препарат следует смешивать с фруктовыми соками. При недостаточном снижении давления можно использовать внутримышечно или внутривенно (медленно, струйно) петлевые диуретики – **фуросемид** (1%-й раствор для инъекций в ампулах по 20-40 мг). При

внутривенном введении диуретический эффект фуросемида отмечается через 15-20 минут и продолжается в течение 3 часов.

Если же, несмотря на проведенную терапию, внутриглазное давление не снижается, внутримышечно вводят «литическую смесь»: 1-2 мл 2,5%-го раствора **аминазина** и 1 мл 2%-го раствора **димедрола** или 2 мл (50 мг) **прометазина** («пипольфен») и 1мл 2%-го раствора **промедола**. После введения смеси следует соблюдать постельный режим в течение 3-4 часов ввиду возможного резкого падения уровня артериального давления.

Для **отвлекающей терапии**, которая действует рефлекторно на удаленные участки тела и способствует купированию приступа, применяют горячие ножные ванны, банки, горчичники. Хороший эффект дает гирудотерапия: ставят пиявки на область виска, проводя эти процедуры одновременно с медикаментозной терапией.

Применение консервативного лечения глаукомы показано лишь на ранних стадиях заболевания. При неэффективности медикаментозной терапии рекомендуется срочное проведение хирургической операции!!!

ХИРУРГИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ ГЛАУКОМЫ

Для поддержания зрительных функций пациентам с любой формой глаукомы проводят курсы терапевтического лечения, сочетая их с малыми формами хирургических вмешательств. В настоящее время это является одним из наиболее перспективных направлений терапии глаукомы, а в ряде случаев позволяет добиться и частичного улучшения зрения.

Операции бывают двух видов: **традиционные**, проведенные с помощью микрохирургического скальпеля, или **лазерные**. Единого стандарта в применении

того или иного типа операции при глаукоме нет. В каждом конкретном случае тип операции выбирается индивидуально.

Лазерные операции при глаукоме позволяют устранить препятствия для оттока внутриглазной жидкости. В основном применяют техники *иридэктомии* или *трабекулопластики*. Действие лазеров основано либо на нанесении на зону локального ожога с последующей атрофией и рубцеванием ее ткани (лазеры-коагуляторы), либо на микровзрыве, который сопровождается разрывом ткани и ударной волной (лазеры-деструкторы).

У лазерных операций есть свои преимущества и свои недостатки.

Преимущества: не требуется проведение общего обезболивания;

восстановление оттока внутриглазной жидкости происходит по естественным путям;

операция может быть проведена в амбулаторных условиях;

минимальный период реабилитации;

невысокая стоимость.

Недостатки: ограниченность эффекта – на стадии зрелой глаукомы применяется лишь радикальная хирургическая операция; может возникнуть реактивный синдром, характеризующийся повышением внутриглазного давления в первые часы после лазерного вмешательства и развитием воспалительного процесса в дальнейшем;

возможность повреждения клеток заднего эпителия роговицы, а также капсулы хрусталика и сосудов радужки и т.д.

Лазерную иридэктомию применяют при первичной, вторичной закрытоугольной и при смешанной форме глаукомы. Иногда ее могут проводить с профилактической целью и выполняют на втором глазу при первичной закрытоугольной глаукоме.

Лазерная трабекулопластика показана при *первичной открытоугольной глаукоме*, которая не поддается компенсации с помощью лекарственной терапии.

Основной задачей антиглаукоматозных операций является снижение и нормализация повышенного

внутриглазного давления, создание условий наиболее благоприятной микроциркуляции в зрительном нерве, снятие явлений и последствий его гипоксии, улучшение в нем питания и тканевого обмена. Любая антиглаукоматозная операция может считаться успешной, если в отдаленные сроки после операции (через 6-12 месяцев) достигнутый уровень внутриглазного давления стойко удерживается на нижней границе нормы.

РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

Хочу подчеркнуть, что при постановке диагноза *глаукома* необходимо выполнять все назначения врача по медикаментозному лечению, а при его неэффективности срочно проводить хирургическое вмешательство.

Из рецептов же народной медицины могу посоветовать следующее:

взять высушенную траву **очанки**, можно из аптеки.

1 ч. ложку залить 2/3 стакана воды, настоять на водяной бане 15 минут, потом охладить до ком-

Фото Павла Ефремова.

Очанка коротковолосистая

натной температуры, процедить и добавить на кончике чайной ложки меда.

Промывать глаза 2-3 раза в день или делать на ночь небольшие примочки. Курс – 1 месяц, перерыв – 10 дней, и лечение повторить таким образом трижды.

Можно приготовить настой из листьев и стеблей **крапивы:**

1 ст. ложку сухой измельченной крапивы залить стаканом кипятка, настаивать 30 минут.

Пить по 1/3 стакана 3 раза в день. Курс – 20 дней, 10 дней перерыв и курс повторяется.

Рекомендую также приготовить витаминный напиток из **шиповника**:

Взять 2 ст. ложки сухих плодов шиповника, залить 2 стаканами кипятка, варить 10 минут. Затем настоять 2 часа, процедить, добавить 1 ст. ложку меда, пить в течение дня.

Курс – 1 месяц, потом перерыв – 10 дней, и лечение повторить таким образом трижды.

Или настой из **пустырника**:

1 ст. ложку сухой измельченной травы залить стаканом крутого кипятка, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Курс приема такой же, как в предыдущем рецепте.

В заключение хочется сказать, что *глаукома* – заболевание пожизненное. Даже если после проведенного лечения внутриглазное давление остается на нормальном уровне на протяжении многих лет, нет гарантии, что его подъемы не будут повторяться. Поэтому пациенты с глаукомой должны постоянно находиться под наблюдением офтальмолога. Обычно периодичность осмотров составляет каждые 3-4 месяца, в зависимости от стадии болезни.

***«Предупреждение Плюс»*: Желающие проконсультироваться с Валерием Николаевичем могут связаться с ним по тел.: 8 (914) 955-13-17 или написать по электронной почте: valery223.62@mail.ru**

ФИТОТЕРАПИЯ ВАМ В ПОМОЩЬ

По моим многолетним наблюдениям глаукомой болеют пожилые, отягощенные болезнями люди. Они страдают атеросклерозом сосудов головного мозга, гипертонической болезнью, энцефалопатией, паркинсонизмом... Перечислять все не буду. И в процессе лечения таких пациентов сборами лекарственных растений с соками трав и настойками (комплексное, современное и всестороннее с индивидуальным подбором компонентов лечение) глаукома у них становилась менее агрессивной. Конечно, как вы понимаете, я не лечил отдельно глаукому. По всей вероятности, глаукома является следствием атеросклеротического поражения сосудов (но не только!) у этой категории больных, и сосудистое лечение дает вот такой «побочный» положительный эффект. Какие при этом применяются растения, я знакомил читателей в статьях, посвященных лечению атеросклероза, энцефалопатии, гипертонической болезни и сахарного диабета.

Мой коллега Валерий Николаевич, безусловно, прав, когда говорит, что травами вылечить стопроцентно глаукому не удается. Но помочь больному с глаукомой фитотерапией можно.

В состав сбора войдут измельченные растения:

листья березы, малины, ежевики, плоды каштана, трава горицвета, зверобоя и грыжника, плоды шиповника и аронии (черноплодная рябина), семена дикой моркови, корни пырея и одуванчика (все – по 50 г).

Способ приготовления:

1 ст. ложка сбора на 400 мл холодной воды, вымочить в течение часа, довести до кипения и варить 5-7 минут на малом огне, настоять 1 час. Процедить, добавить 1 ст. ложку меда и 1 ст. ложку сока облепихи (черники, рябины, аронии – по сезону). Принять в 4 приема за 30 минут до еды. Курс лечения – 1,5-2 месяца, перерыв – до двух недель.

Следующий курс лечения по продолжительности такой же. Состав сбора:

цветки софоры, тавол-ги, липы, календулы, семена укропа, фенхеля, кориандра, плоды можжевельника, боярышника, трава омелы, донника, мяты, корни валерианы, девясила, гвоздика, лавровый лист, мускатный орех, имбирь (все травы – по 50 г, последние три – по 3 ст. ложки).

Методика приготовления и лечения, как в предыдущем рецепте.

Настоятельно рекомендую параллельно принимать по 2 таб. 0,05 мумиё утром и днем до еды, запивая настоем трав и такими же курсами.

Весьма положительно сказывается на состоянии здоровья лечение **цветочной пчелиной пыльцой** с добавлением 5%-й (то есть 20-й части) **сосновой пыльцы**. Ее принимают по 1-2 ч. ложки 2 раза в день 2-3 месяца или постоянно.

Не стоит игнорировать применение **пиявок** с лечебной целью.

В лечении глазных болезней в народной медицине применяют *в виде компрессов на глаза* отвары **семян укропа, травы крапивы, тысячелистника, пижмы, льнянки, ряски, разных видов подорожника, листьев грецкого ореха, эвкалипта, лепестков розы и цветков шиповника, черемухи, василька, очанки, корня алтея**.

Для приготовления отвара 1-2 ч. ложки сырья отваривают в течение 10 минут на малом огне, остужают, пропитывают стерильную салфетку и накладывают на закрытые веки на 15-20 минут 2-3 раза в день. Такое лечение продолжается 15-20 дней и проводится курсами по необходимости.

Желаю нашим читателям сохранять хорошее здоровье и зрение многие годы, опираясь на силы природы и растения.

Александр ПЕЧЕНЕВСКИЙ,
полковник медицинской службы в отставке, фитотерапевт.

***«Предупреждение Плюс»*: Желающие проконсультироваться с Александром Васильевичем могут связаться с ним по тел.: 8 (926) 532-69-54 или написать по электронной почте: fitodoc@mail.ru**

БЕДА ОТ ПОДНЯТИЯ ТЯЖЕСТИ

Дивертикул брюшины в пупочном кольце

✉ «Здравствуйте, редакция «Предупреждения Плюс». Хочу попросить помощи и разъяснения у ваших врачей, которые ведут рубрику по заболеваниям ЖКТ.

У меня проблема с ЖКТ, обследовалась в госпитале, определенного ничего не нашли, анализы, УЗИ брюшной полости в норме. От тяжести сорван пуп, в области пупка какой-то дискомфорт, ходила к хирургу. После садовых работ начались проблемы с кишечником, делаю массаж по часовой стрелке, нет пульсации, запоры, нет продвижения, вздутие, урчание.

Стала пить 1 стакан воды, вода булькает весь день, постоянно мышцы перенапряжены, даже ночью во время сна нет расслабления. Как укрепить мышцы живота, какие упражнения делать? Что предпринять, как восстановить кишечник? Как узнать, дисбактериоз у меня или нет?

Ответьте, пожалуйста. Фамилию можно не печатать».

Нина Ивановна,
Свердловская обл.

Кто из нас не поднимал тяжести, работая на садово-огородном участке, делая у себя дома ремонт или просто пытаясь передвинуть шкаф? То, что от таких перегрузок может пострадать опорно-двигательный аппарат, практически все знают. А вот о дальнейших проблемах в области брюшины мало кто подозревает. Практически то же самое случилось и с нашей читательницей: подняла тяжесть Нина Ивановна, а

организм ей этого не простил.

Давайте на примере читательницы попробуем разобраться, почему такое происходит и чем себе помочь. Из-за повышения внутрибрюшного давления от растяжения ослабленных тканей в пупке появился дискомфорт, который не снялся массажем и сопровождался напряжением мышц передней брюшной стенки, а также запором, вздутием, бульканьем и урчанием в животе. При наличии такой пестрой клинической картины важны сведения об обследовании больной (анализы, УЗИ брюшной полости оказались без патологии), важны также данные осмотра хирурга, не выявившего острую хирургическую патологию.

Исходя из вышеизложенного, можно предположить появление у больной формирующегося *дивертикула брюшины в пупочном кольце*. В связи с этим в первые часы после «срыва пупка» показаны голод, местно – холод и покой, соблюдение щадящего режима, но

главное – не поднимать тяжести.

Если врач задерживается, а массаж пупка не помогает, разрешается прием 1 таблетки но-шпы.

ДИЕТА

С разрешения врача показана легкая пища в теплом виде. В рацион включить овсяную кашу, печеные яблоки, вареную свеклу, морскую капусту, зерновой хлеб. Пить больше жидкости (до 1,5-2 л в сутки). Очень полезно принимать пшеничные отруби грубого помола от 3 ч. ложек до 3 ст. ложек в день. Это оптимальная доза, дающая стул 1 раз в 2 дня. Пить минеральную воду – 1-1,5 стакана в подогретом виде, без газа 2-3 раза в день за 1 час до еды.

ФИТОТЕРАПИЯ

– Настой сбора из **цветков ромашки, листьев мяты, плодов фенхеля, корня валерианы.** Взять каждого по 1 ч. ложке, залить 1 стаканом кипятка, настоять 20 минут, пить по 1/3 стакана до еды в течение 1 месяца.

– 1 ч. ложку **семян льна** залить 1 стаканом кипятка, настоять 2 часа, выпить 1 стакан настоя на ночь (можно вместе с семенами).

– 1 ч. ложку **меда** развести в 1/2 стакана теплой воды и выпить за 30 минут до ночного сна.

– Полезно пить 3 раза в день за 30 минут до еды по 1 ч. ложке **свежего сока алоэ**.

АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Лечение принесет вдвое больше пользы, если его разумно сочетать с физическими нагрузками. Предлагаю начать с ходьбы в течение 1 часа 3 раза в неделю. В первые дни пусть это будет легкая прогулка, затем темп можно увеличить до энергичного. После этого можно подключить бег трусцой, если нет противопоказаний, в течение 30 минут 3 раза в неделю. Иными словами, любые посильные нагрузки пойдут вам на пользу. Это и езда на велосипеде по 1 часу 2 раза в неделю, и плавание хотя бы 1 раз в неделю и пр.

ЛФК

Гимнастику при запорах рекомендую выполнять ежедневно, **исходное положение – лежа на спине**.

Медленно сесть, не отрывая ног от пола, затем вернуться в исходное положение (и.п.). Подтянуть колени к груди, вернуться в и.п. – 10 раз.

Положить руки ладонями на живот. Выпячивая живот на вдохе, преодолевать сопротивление ладоней – 15 раз.

Согнутые ноги в коленях на вдохе максимально развести в стороны, на выдохе соединить – 10 раз.

После физической нагрузки организму надо помочь освободиться от молочной кислоты – побочного продукта, вырабатываемого в мышцах при недостатке кислорода. Для этого нужно сделать несколько потягиваний, чтобы снять напряжение с мышц простыми движениями рук и ног на вдохе и выдохе. Резкое прекращение физических нагрузок может сопровождаться судорогами мышц.

ФИЗИОТЕРАПИЯ

Обычно в подобных ситуациях, которая случилась с нашей читательницей, врачи назначают электрофорез с папаверином, но-шпой, солями магния. Помимо этого хорошо помогают тепловые процедуры (диатермия, аппликации парафина, тепловые ванны общие или сидячие, влажные укутывания на ночь и др.).

МЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Спазмолитик **мебеверин:** 200 мг 2 раза в сутки до клинического эффекта с последующим постепенным уменьшением дозы в течение нескольких недель.

Слабительное **макроголь:** внутрь 10-20 г на 1 прием утром в течение 10 дней.

Для *улучшения пищеварения* – **креон 10000** 3 раза в день во время еды, продолжительность до 3 недель.

Для *стимуляции деятельности кишечника* – **цизаприд** (координакс) 5 мг за 15 минут до еды 3 раза в день и на ночь – курсом до 10 дней.

Что касается вопроса читательницы относительно *дисбактериоза*. Дисбактериоз — это изменение количественного и качественного состава естественной микрофлоры. Это избыточный рост патогенной микрофлоры в просвете кишечника.

Причины возникновения дисбактериоза различны. Сегодня основным фактором считается бесконтрольное применение различных лекарственных препаратов. Сильнодействующие препараты, как антибиотики, уничтожают как патогенную, так и естественную микрофлору. При этом отмечается расстройство стула в течение длительного времени. Постоянные или имеющие периодический характер боли в области пупка, в подвздошных областях или по всему животу, связанные с повышенным газообразованием, вздутием живота и урчанием, непереносимостью различных продуктов (молока, острой, жареной пищи и т. п.), которых ранее никогда не было, и они «вдруг» начали проявляться. Вместе с этими симптомами меняется и общее самочувствие: появляются не-

объяснимая слабость, повышенная утомляемость, нередко – боли в суставах, небольшая субфебрильная температура (37,0-37,2°С), не постоянная, нередко в активное дневное время.

У Нины Ивановны заболевание связано с поднятием тяжести, а не с дисбактериозом. Подтвердить или опровергнуть это могут различные анализы, в том числе кала на микрофлору.

Анатолий ВАНИН,
кандидат медицинских наук.

«ПР+»: Рекомендации, данные доктором Ваниным, касаются тех ситуаций, когда мы сами себе уже навредили и нас нужно спасать. Но ведь можно же и предотвратить травму, разумно применяя «инженерную мысль». А что это такое, читайте дальше.

ПЕРВОЕ ПРАВИЛО ВОЛШЕБНИКА

Такелажные работы дома

Все мы немножечко волшебники, просто каждый хорош в своей области. У кого-то получаются замечательные борщи, у кого-то высотные здания, но при смене амплуа могут возникать некоторые затруднения. Ярким примером того является телекинез, особенно подраздел перемещения внутри жизненного пространства габаритных предметов. Конечно, вы скажете, что волшебники обладают большими склонностями к бытовому телекинезу, нежели волшебницы. Скажем прямо, это далеко не так. Результат зависит от того, какую мышцу напрягает в эпохальный момент наш подопытный чудесник. Это должен быть не бицепс и не трицепс, даже не мифический абракадабрицепс, а расположенный в пространстве между ушами так называемый мозг.

Итак, встаем перед предметом нашей трансгрессии в первую магическую позицию: ноги на ширине плеч, левая рука согнута в локте и держится за пояс, правая тоже согнута и че-

шет затылок медленными поступательными движениями. Сразу надо произнести заклинание: «И чего это мне вообще приспичило в одиночку «оттелекинезить» этот шкаф, диван, кадку для засолки огурцов, памятник вождю мирового пролетариата?» В данный момент обязательно подумайте о детях, внуках, друзьях, которым, вероятно, придется извлекать вас из больницы и долго за вами ухаживать. Бытовой телекинез сопряжен не только с поцарапанным паркетом и отбитой краской, но и с травмами суставов, конечностей, межпозвоночных дисков, растяжением связок, всевозможными грыжами – пупочной, паховой и проч.

Если после произнесения заклинания просветление не наступило, а предмет все еще находится напротив вас вместе с чрезвычайной необходимостью его переместить, опять встаем в первую магическую позицию и произносим заклинание: «Как же тебя передвинуть без ущерба для здоровья, нехороший шкаф, диван, кадка для засолки огурцов, памятник вождю мирового пролетариата?» Готовим для телекинеза нужные ингредиенты. Выбираем соответствующую случаю обувь, желательно ботинки, работаем в перчатках. Заблаговременно расчищаем все пространство на пути следования от случайных предметов – тумбочек, горшков с цветами, малолетних детей и домашних животных. В случае со всевозможными шкафами и прочими прямостоящими параллелепипедами вам, скорее всего, потребуется плотный ковер, палас или хотя бы прочная тряпка под размер объекта, но с запасом. Не пытайтесь победить закон всемирного тяготения одной лишь грубой силой, это категорически противопоказано. Максимально облегчите предмет, разбирающийся – максимально разберите, выньте из него все нажитое непосильным трудом, заклейте дверцы липкой лентой.

Великий волшебник прошлого Архимед советовал приступать к телекинезу с поиска точек опоры и приложения силы. Последова-

тельно слегка наклоните с каждой стороны ваш шкаф или холодильник, одновременно проталкивая под него ногой ковер. Старайтесь ничего не поднимать, а именно наклонять и подпихивать. Также, чтобы приподнять что-либо над полом, можно использовать рычаг. Для этого может потребоваться сам рычаг – длинная прочная палка, мягкая прокладка для снижения ущерба в точках опоры и приложения силы, а также что-то вроде энциклопедического словаря настоящего волшебника или телефонного справочника. Кладем рядом с предметом перемещения словарь, обматываем палку импровизированным «амортизатором вандализма», суем обмотанным концом между словарем под шкаф или то, что там вам жить спокойно не давало. Теперь при наступании на свободный конец палки предмет, скорее всего, будет подниматься над полом хотя бы на высоту вашего словаря.

Если просто подсунуть под предмет палку без опоры, вам потребуется гораздо больше физической силы для его подъема, а спина и колени останутся вами очень недовольны. Длинный рычаг без дополнительной опоры больше подходит для перемещения чего-либо в горизонтальной плоскости.

Когда ковер равномерно распределен под каждой ножкой предмета, попробуйте сдвинуть его с места. Поверьте, сила трения преодолевается значительно легче притяжения Земли. В зависимости от магической подготовки дальше шкаф можно «телекинезить» толчками в нижнюю часть или волоком за оставшийся край ковра. Толкайте чем вам больше нравится: одинаково хороши варианты как руками, так и с упором «пятой точки» в предмет. Не забывайте об отдыхе и что за ваш напрасный труд вам даже не заплатят. Опасайтесь порогов, особенно лестниц. В многоэтажных домах никакой «ахалай-махалай» не поможет чародею единолично спустить/поднять холодильник без лифта, даже не пытайтесь.

При приложении силы к нижней части предмет

Фотобанк ЛОРИ.

скользит, к верхней – наклоняется. Некоторые высокие и достаточно легкие предметы проще перемещать именно так: немного наклонив объект на себя, вывесить 3 ножки/точки опоры из 4 над полом, использовать оставшуюся как ось вращения и повернуть на максимальный радиус, который и будет соответствовать максимальному пройденному расстоянию. Повторять до достижения желаемого эффекта. С бочками и большими бутылями все гораздо проще. Главное – наклонить их на бок, найти равновесие и, легонько направляя, откатить в нужном направлении. Не тот бочки катит, кто злой, но кто умный!

Если в результате всех ваших манипуляций с тканью бытия на атомарном уровне мир уцелел, а вы остались в добром здравии, значит, все сделано правильно. Да пребудет с вами сила!

Матвей ЛЕВИН.

ИЩИТЕ БОЛЕВЫЕ ТОЧКИ

Суставные боли – одно из самых распространенных недомоганий, а избавлению от них способствуют лекарственные растения и приемы самопомощи. Об эффективности применения фитотерапии и простейшего массажа для снятия суставных болей корреспонденту Юлии Кирилловой рассказала доцент Российской медицинской академии последипломного образования, врач высшей категории Юлия Ивановна КОРШИКОВА.

Неисчислимы страдания, которые доставляют человечеству недуги, связанные с поражением органов движения. Какие только способы не изобретает народ, чтобы облегчить или снять боль в суставах! Это, например, чулки с пропаренными листьями березы или сирени, почками черного тополя, примочки из настоев герани луговой и другие варианты компрессов на ночь в течение 2-3 недель. Скажем, капустный лист (или лист лопуха) разминают скалкой, наносят тонкий слой меда и накладывают смазанной стороной на больной сустав, поверх – компрессная бумага, покрытая тканью. Другой вариант – ошпаренными листьями сирени или березы набивают полотняный мешочек, прикладывая его как теплый компресс к больному суставу. Да есть масса и других рецептов, главное, чтобы выбранный способ помогал. Я как много лет практикующий врач выступаю только против безрассудного длительного применения нестероидных противовоспалительных средств типа диклофенака (ортофена, вольтарена) или индометацина, ибупрофена, пироксикама. Серьезные статистические исследования показывают, что при использовании этих

препаратов суставные хрящи разрушаются значительно быстрее. Подавление защитной воспалительной реакции подобными лекарствами провоцирует появление побочных эффектов и противопоказано при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки. К тому же сдва боль стихает, как пациент начинает активно нагружать пораженный сустав, усугубляя ситуацию.

В научной и народной медицине используется великое множество «суставных чаев». Акцент на лекарственные растения с мочегонным и противовоспалительным действием объясняется тем, что при заболеваниях суставов следует активно выводить из организма продукты воспаления и оздоравливать почки.

Возьмите поровну таволгу, череду, полевой хвощ, листья березы и брусники. Настой готовят из расчета 1 ст. ложка сбора на 400 мл кипятка. Заготовку выдерживают 15 минут на водяной бане, затем настаивают 45 минут вне ее (или 3 часа в термосе), пьют в течение дня вместо чая.

Очень хорошо помогает, особенно тучным пациентам, 30-минутный отвар корня одуванчика (1 ч. ложка на стакан/чашку кипятка), он смягчает боль в суставах и увеличивает их подвижность.

Знаменитый немецкий фитотерапевт Р.Ф. Вайс писал, что лечение корнем одуванчика заменяет лечение аллопуринолом – популярным антиподагрическим препаратом, вызывающим множество побочных эффектов.

БЕЗ ТАБЛЕТОК И УКОЛОВ

Лечение заболеваний суставов растительными средствами – длительный, но наиболее безопасный метод устранения обменных нарушений, чреватых поражениями мышц, связок, сухожилий и суставов. Однако есть и другие приемы. Вспомнить об одном из них меня вынудил несчастный случай. Я попала в автоаварию и получила тяжелые травмы – перелом костей таза и голеностопного сустава, сильнейший ушиб

плеча. Раздумывая, как снимать болевые ощущения и восстанавливать движения, вспомнила о японской терапии надавливания пальцами «шиацу» (ши – пальцы, ацу – надавливание). Маленькую брошюрку Токуиро Намикоши о шиацу россияне в 70-е годы рвали на части, переписывали, конспектировали, но потом увлечение прошло, и о методе забыли. Закованная в гипс, я снова прочла эту брошюру и опробовала рекомендуемые приемы. И – о чудо! В свои 70 лет встала и начала ходить на 2 недели раньше, чем обычно это бывает после снятия гипса у молодых людей!

Шиацу – это самопомощь без таблеток и уколов при переутомлении, перегрузках для людей, чья работа связана с вынужденной, фиксированной позой при прополке грядок, с долгим стоянием у станка, за прилавком или сидением перед компьютером и т.д. Отсутствие движений закрепощает мышцы, провоцируя развитие заболеваний суставов и внутренних органов.

На ощупь вы довольно быстро обнаружите участки более твердые, напряженные по сравнению с соседними. Болевые ощущения в теле связаны с накоплением молочной кислоты в мышцах, надавливание ускоряет ее выведение, ликвидируя местный спазм. Мышцы становятся мягкими, податливыми. Нажим (а не растирание!) подушечками большого и трех других пальцев (*чаще всего действуют большим пальцем; при воздействии на область лица, живота и спины используют указательный, средний и безымянный пальцы одновременно*) на болезненные точки улучшает кровообращение, обмен веществ в тканях, способствуя восстановлению нарушенных функций.

Продолжительность надавливания составляет 3-7 секунд, на шее – не более 3 секунд. Нажимают глубоко, но безболезненно на одну точку трижды, затем переходят на другие пункты.

На одну лечебную проработку уходит не более 3 минут. Процедуру можно проводить в транспорте, на рабочем месте, дома.

ИНСТРУМЕНТ ФИЗИОТЕРАПИИ – ПАЛЬЦЫ

Предлагаю освоить несколько наиболее актуальных приемов шиацу при усталости ног, боли в пояснице (из-за перегрузки), в плече и головной боли.

**Усталость ног, радикулит.*

Нужно нажать на каждую фалангу каждого пальца сверху по 3 раза, затем подушечкой большого пальца надавливать между косточками подъема стопы, а после – проработать точки свода стопы на подошве, на внутренней и наружной лодыжках и ахилловом сухожилии (см. рисунок).

Эти манипуляции улучшают и функции почек, так как через эти точки проходит меридиан почек.

Для устранения *общей усталости* далее следует:

надавливать на точки вокруг коленной чашечки, затем двумя большими пальцами обеих рук разминают голень с боков, затем всеми пальцами, а бедро – по внутренней стороне от пахового сгиба к колену.

Воздействие на точки по ходу седалищного нерва (по задней линии бедра от ягодицы до голени) в течение 4 минут спасает от *радикулита*.

Закончить процедуру следует 3-4 энергичными потягиваниями, лежа на спине.

**Поясничная боль, усталость.*

Сутулость, плоскостопие, охлаждение, переутомление, психическое перенапряжение, грыжи нарушают функции позвоночника, вызывают боли, особенно в пояснице. Обратите внимание на свою привычную «позу просителя» при ходьбе: вы идете, согнувшись и опустив голову.

Надавливание большими пальцами вдоль поясничных позвонков и

крестца по 3-7 секунд, а также правильная осанка с развернутыми плечами, прямой спиной и шеей помогут облегчить и нормализовать положение позвоночника.

**Боль и тугоподвижность плечевого пояса.*

При аварии удар пришелся у меня на правую сторону. В результате – посттравматический артроз и частые боли в плечевом суставе, ограничение подвижности – рука и теперь, спустя 2 года, не поднимается, как должно. Артроз или артрит в области сочленения и прикрепления мышц плечевой кости и лопатки – явление распространенное и довольно мучительное. Видоизменив японские рекомендации, я занялась самопомощью таким образом:

надавливала 4 пальцами с двух сторон по болевым точкам шеи сзади по 3-5 секунд 3-5 раз.

Затем обрабатывала точки оката плеча (трапециевидной мышцы от основания черепа к плечу) в том же режиме. Вокруг головки плечевой кости ощупью находила болезненные точки и 4 пальцами последовательно нажимала на них по 5-7 секунд не менее 3-5 раз. Далее обрабатывала предплечье и завершала манипуляцию по средней линии ладони.

Благодаря шиацу могу снова работать правой рукой, а в случае появления боли бываст достаточно провести процедуру один раз.

**Усталость в руках.*

При длительной однообразной нагрузке секретари, бухгалтеры, телеграфисты, пианисты, служащие за работой у компьютера жалуются на боль в руках.

Ориентируясь на болевые точки, недомогание снимают давлением подушечкой большого пальца по окату плеча, затем по наружной и внутренней поверхности бицепсов, по ходу всех мышц предплечья. Заканчивают сеанс, нажимая большим пальцем по точкам середины ладоней.

Одна из моих немолодых пациенток, страдающая плече-лопаточным периартритом, теперь благодаря этому приему к концу дня на службе сохраняет работоспособность и силы.

Советую перед сном после сеанса шиацу и нанесения мази с эфирными маслами (например, крема «Атлет») 30-40 минут полежать на электрической грелке, положив ее под больное место с минимальным тепловым воздействием.

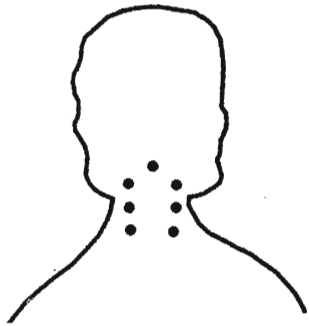
Утром при пробуждении с радостью отметите исчезновение или резкую убыль боли.

**Тяжесть в голове* и плохое самочувствие по утрам часто случаются по причине венозного застоя крови из-за длительной умственной работы, нарушений сна и бессонницы.

Для облегчения надавливают подушечками больших пальцев в области макушки; далее – не более чем по 3 секунды **в каждую точку** вдоль сонных артерий (правой, потом левой) сверху вниз по нескольку раз (см. рис.).

(Противопоказано при склонности к обморокам, связанным с резким поворотом головы).

Такие же приемы помогут снять напряжение мышц шеи и усталость из-за опущенной подолгу вниз головы, если к ним добавить надавливание тремя пальцами на виски, на затылочную ямку и мышцы шеи 4 пальцами.



При отсутствии эффекта обязательно обращайтесь к врачу! И не спешите глотать обезболивающие таблетки – шиацу полезней.

РОКОВОЕ СОЧЕТАНИЕ

Рассеянный склероз

✉ «Здравствуйте, уважаемая редакция. Спасибо за ваш удивительный журнал. Очень жаль, что так поздно с ним познакомилась. Но уверена, что теперь, пока я жива, я буду постоянной его подписчицей. У меня приключилась беда с младшим сыном. В феврале 2012 года у него отказали ноги до груди (ничего не чувствовал и не мог ходить) и глаза (особенно левый) стали слепнуть. После долгих анализов в конце концов сказали, что у него *рассеянный склероз* и что он неизлечим. После капельниц и уколов началось временное улучшение. Сын начал ходить. Сказали, что надо два раза в год ложиться в больницу. На работу с такой болезнью не берут.

Мне его хотя бы поддержать травами. И еще, прошу рассказать, откуда берется такая болезнь. Очень большая надежда на вас.

С уважением Антонина Александровна, 63 года. Адрес прошу не указывать».

Сегодня медицина не располагает возможностями полностью излечить больного рассеянным склерозом, но чем раньше диагностировано заболевание и начато адекватное лечение, чем продолжительнее период ремиссии, тем дольше человек сохраняет трудоспособность.

Рассеянный энцефаломиелит (рассеянный склероз) – заболевание хроническое, с волнообразным течением и многоочаговым поражением центральной нервной системы. Проявившись однажды, иногда затихает на месяцы или даже годы, чтобы потом вернуться в более тяжелой форме.

Заболевают, как правило, люди молодого и наиболее трудоспособного возраста (18-45 лет). Причина заболевания, к сожалению, окончательно не установлена. Считается, что провоцирует недуг сочетание целого ряда неблагоприятных факторов: 1) генетическая предрасположенность; 2) нарушения центральной иммунной регуляции; 3) вирусные инфекции (краснуха, герпес, грипп, корь, эпидемический паротит, ветряная оспа), после которых сохраняющиеся долгое время антитела при определенных условиях могут проникать в нервную систему; 4) преобладание в рационе питания животных жиров, а также дефицит микроэлементов в пище и воде (цинк, кобальт, селен, медь, магний, молибден, алюминий и др.); 5) географический фактор – проживание в детском возрасте в той или иной климатической и географической зоне; 6) экологический фактор. Каждый из этих факторов, взятый в отдельности, не может привести к заболеванию, должно быть их определенное сочетание.

Наиболее распространенная форма рассеянного склероза – *рецидивирующе-ремиттирующая* – наблюдается чаще у людей до 40 лет. Рецидивы заболевания чередуются ремиссиями, когда наступает восстановление нарушенных функций в полном или почти полном объеме. Обострения могут провоцироваться перенесенными вирусными заболеваниями, стрессами, чрезмерным пребыванием на солнце, тепловыми процедурами (бани, сауны, горячие ванны).

Первично-прогрессирующая форма заболевания, наиболее характерная для людей, у которых заболевание началось после 40 лет. Этот тип отличается быстрым нарастанием неврологической симптоматики без периодов обострений и ремиссий, с частыми ремиссиями.

Ремиттирующий тип течения рассеянного склероза наиболее «доброкачественный», протекает с редкими обострениями и характеризуется незначительной выраженностью симптомов, сла-

бой степенью функциональных нарушений. Длительные ремиссии могут продолжаться 3-5 и даже 10 и более лет, что позволяет подолгу вести активный образ жизни.

ЛЕЧЕНИЕ РАССЕЯННОГО СКЛЕРОЗА

Существенный прогресс в лечении рассеянного энцефаломиелита был достигнут лишь в 70-е годы, когда стали использовать гормоны, а именно: **кортикостероиды**, которые оказывают мощное *противовоспалительное, противоотечное, мембраностабилизирующее действие* и способствуют *восстановлению нарушенных функций*. Первоначально даже была некоторая надежда, что удастся взять болезнь под контроль, но позднее стало ясно, что это не так. В 80-е годы в клиническую практику вошли **иммуносупрессоры** – вещества, которые подавляют активность иммунной системы; в 90-е – **иммуномодуляторы** – препараты, подавляющие активность одного звена иммунитета и одновременно стимулирующие другие звенья. В настоящее время препараты данной группы позволяют снизить частоту рецидивов заболевания на 35-40%. Однако иммуномодуляторы, повышая активность Т-лимфоцитов, могут усиливать аутоиммунные процессы, что сопровождается ростом числа побочных явлений.

Существуют четыре основных направления в терапии рассеянного склероза:

1) краткосрочное лечение при обострении заболевания – купирование рецидива;

2) долгосрочная профилактика, призванная предотвратить или отодвинуть во времени возникновение новых обострений;

3) симптоматическое лечение – воздействие на симптомы, затрудняющие привычный образ жизни;

4) социальная адаптация, позволяющая больному приспособиться к имеющимся проявлениям болезни.

При первой атаке или повторных обострениях (рецидивах) терапия заключается в применении уже отработанных клинической практикой стандартных ре-

жимов лечения. При легких обострениях проводится сначала **стартовая первичная нейропротекция** в первые 5 дней в виде внутривенных капельных введений антиоксидантно-нейропротективного комплекса, включающего эспалипон, никотинамид, ацетилцистеин, токоферол, аскорбиновую кислоту, селен, пентоксифиллин, церебролизин и амантадин. В случае если обострение не имеет тенденции к купированию, проводится **форсированная первичная нейропротекция** с применением глюкокортикоидов и даже плазмофереза (плазмообмен). Ключевой момент первой линии лечения заключается в использовании метилпреднизолона **(метипред, урбазон, медрол)**, который

применяется в виде пульс-терапии в течение 3-5 дней по схеме: 1000 мг препарата внутривенно капельно в 250,0 мл физиологического раствора 1 раз в день в утренние часы, на курс – 3-5 введений в зависимости от тяжести обострения.

Остальные препараты те же, что и при стартовой первичной нейропротекции. После внутривенного капельного введения метилпреднизолона лечение продолжается **депо-медролом.**

80 мг внутримышечно 1 раз в неделю в течение 8 недель либо назначается преднизолон внутрь в дозе 1 мг на 1 кг массы тела в утренние часы с постепенным снижением по 5 мг через день.

Возможная терапия второй линии при обострениях – это **плазмоферез** для очищения крови от веществ с повреждающим действием плюс адренокортикотропный гормон. Синтетический аналог гормона **(тетракозактид)** целесообразно назначать больным с обострением легкой или средней степени. Схема лечения:

1 мл препарата вводится внутримышечно 3 дня подряд, затем в той же дозе – через 2 дня на 3-й. Общий курс лечения – 10-15-20 инъекций в зависимости от выраженности обострения и получаемого эффекта.

При *хроническом прогрессировании рассеянного склероза* (первичном или вторичном) наряду с корти-

костероидами применяют препараты второй и третьей линии – иммуносупрессоры и цитостатики. Однако, учитывая выраженные побочные действия цитостатиков (угнетение костномозгового кроветворения), их назначение оправданно лишь при гормоно-резистентных формах рассеянного склероза. Проводятся также иммуносупрессивная и иммуномодулирующая терапии, направленные на подавление активности иммунной системы и изменение соотношения ее показателей. Иммунодепрессанты 1-го поколения – **азатиоприн (имуран), циклофосфан, метотрексат** – подавляют иммунную систему за счет торможения синтеза белка и несколько замедляют скорость прогрессирования заболевания. Из-за побочных эффектов в процессе лечения необходим регулярный контроль состояния и исследование крови. Иммунодепрессанты 2-го поколения – **кладрибин, митоксантрон (новатрон)** обладают более селективным подавляющим действием на Т-лимфоциты.

Каков же стандарт лечения рассеянного склероза в периоды между обострениями? Сегодня к препаратам первой линии с доказанной эффективностью относятся препараты бета-интерферонов (в России зарегистрированы **бетаферон, ребиф** и **авонекс**), а также глатирамера ацетат (**копаксон**). Их назначают больным с ремиттирующим течением болезни в стадии ремиссии. Препараты применяются длительно – в течение нескольких лет, эффективность достигает 35-40%. Положительное клиническое действие проявляется в уменьшении числа обострений в год, ослаблении выраженности и сокращении длительности обострений.

Помимо приведенных ранее препаратов недооценены препараты второй линии – иммуноглобулины (**пентаглобин, иммуноглобулин человеческий** для внутривенного введения и др.). Они подавляют аутоиммунный процесс, не имеют возрастных ограничений, стимулируют рост олигодендроцитов, синтезирующих новый миелин.

ФИТОТЕРАПИЯ ПРИ РАССЕЯННОМ СКЛЕРОЗЕ

Для поддержания иммунной устойчивости организма, снижения риска обострения сопутствующих заболеваний при рассеянном склерозе показаны многие фитопрепараты с их мягким и продолжительным действием. Используются лекарственные растения с *противовоспалительным действием,* такие как **череда трехраздельная, солодка, календула, ромашка, шлемник, пижма, девясил**, так как инфекции часто провоцируют обострение рассеянного склероза. Полезны будут и *детоксикационные* и *антиоксидантные* **череда, таволга.** *Нейропротективными* и *противодеструктивными* свойствами обладают **заманиха высокая** – корни, **элеутерококк, женьшень, родиола, лимонник, аралия маньчжурская, левзея сафлоровидная**, а также **сабельник, тмин, мумиё, мед, имбирь, подмаренник**. Нормализуют *проницаемость гемоэнцефалического барьера* флавоноиды, содержащиеся в **чернике, таволге, вереске, боярышнике, череде, зверобое, шиповнике, рябине, шалфее, тысячелистнике**. **Солодке, имбирю, аиру, ромашке** приписывают свойства, за счет которых они способствуют выработке интерферона и повышают *сопротивляемость инфекциям*. Имеются данные, что растение **венерин башмачок** *восстанавливает миелиновые оболочки нервов*. Регенерирующими свойствами обладают растения семейства орхидных: **ятрышник пятнистый, любка двулистная**, хотя и менее выраженными, чем **венерин башмачок**.

Таким образом, арсенал растительных лечебных сборов достаточно велик. Готовить их лучше ежедневно, принимая в виде настоев. К примеру:

Сбор № 1

Взять в равных частях: **корни солодки, девясила, аира; цветки ромашки, календулы; траву тысячелистника, полыни Гмелина, череды, володушки длиннолистной, цикория, шикши сибирской, фиалки трехцветной,**

Фото Матвея Левина.

Цикорий обыкновенный

чины посевной, лист малины, кукурузные рыльца.

2 ст. ложки измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора залить 0,5 л кипятка в термосе вечером, утром процедить. Принимать по 1/3-1/2 стакана 3-5 раз в день.

Сбор № 2

Взять в равных частях: **плоды шиповника, рябины обыкновенной, боярышника, лист крапивы; траву чистотела, пустырника, душицы, шикши сибирской, мяты перечной, чабреца, омелы окрашенной, полыни Гмелина, корень левзеи, сабельника, шишки хмеля обыкновенного, плоды укропа пахучего, кору крушины.**

2 ст. ложки измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора залить 0,5 л кипятка в термосе вечером, утром про-

цедить. Принимать по 1/3-1/2 стакана 3-5 раз в день.

Можно также использовать сбор В. И. Тимашевой – «Травы Алтая» №27 под названием «Рассеянный склероз».

Астра алтайская, водяника гольцовая, василистник малый, горечавка крупнолистная, горичник Морисона (корень), девясил высокий (корень), живокость сетчатоплодная, княжник сибирский, красоднев малый, купальница азиатская, лиственничная губка, мох розовый, орех маньчжурский (лист), плаун булавовидный, чина Гмелина – все поровну.

1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка в термосе вечером, утром процедить. Принимать по 1/3 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день.

Курс лечения каждым сбором – 3-4 месяца, после чего сбор меняют и продолжают непрерывное лечение.

ДИЕТА

Необходимо помнить о питании при рассеянном склерозе. Из рациона исключаются жиры животного происхождения (кроме тех, которые содержатся в рыбе). В обязательном порядке следует принимать нерафинированное **масло первого** (холодного) **отжима**, особенно **льняное** и **оливковое**, содержащие ненасыщенные жирные кислоты. Подобные кислоты содержатся в **морской рыбе**, в **рыбьем жире**. Кроме того, морская рыба содержит необходимые микроэлементы, которых нет в растительных маслах. С этой же целью в рацион заболевшего нужно включить **черную смородину, овес, шпинат, горох, сельдерей, красную свеклу, сою, грибы, чернику, иргу, бруснику**. Следует ограничить сахар, сладости, шоколад, кофе, напитки с кофеином (кока-кола, пепси-кола), а также соль, алкоголь, консервы, полуфабрикаты, острые продукты, пивные дрожжи.

Геннадий СЕМИН,
кафедра нервных болезней
ВМедА им. С.М. Кирова,
д.м.н., профессор.

ТРАВЫ ПРОТИВ ЗАСТОЯ

Тератома яичника

✉ «Добрый день, уважаемая редакция. Обращаюсь к вам за помощью. Мне 57 лет, семь из которых я нахожусь на пенсии по инвалидности. У меня такие диагнозы: *фиброзная мастопатия, миома, объемное образование левого надпочечника до 17,5 мм и доброкачественная тератома 30х35 мм левого яичника.* Из сопутствующих заболеваний имею: *артериальную гипертензию, дисциркуляторную энцефалопатию, варикозную болезнь, хронические болезни почек, отслойку сетчатки левого глаза, многоузловой эутиреоидный зоб.* (Выписки из медкарты прилагаю). Больше всего меня беспокоит тератома. Помогите, пожалуйста, разобраться с лечением. Очень надеюсь на ваших авторов-онкологов».

Курбатова Лариса Георгиевна,
Иркутская обл., г. Киренск.

***«Предупреждение Плюс»*: Лариса Георгиевна прислала очень большое и подробное письмо, опубликовать которое у нас нет возможности. Но мы его передали нашему постоянному автору из Новосибирска – онкологу и фитотерапевту Сергею ЦВЕТКОВУ. Он развеял страхи читательницы по поводу тератомы и дал подробные рекомендации в отношении лечения.**

Доброкачественные (зрелые) тератомы обычно хорошо поддаются операционному лечению. Известно также, что хирургическое вмешательство в работу органов малого таза создает впоследствии там причины для нарушения циркуляции крови и лимфы. Учитывая то, что органы малого таза и так являются органами за-

стойными, с вялым движением крови, а также наличие у больной гинекологических доброкачественных опухолей, можно порекомендовать лечиться травами, периодически контролируя размеры тератомы. Если рост будет продолжаться, то нужно будет оперироваться. Одновременно с проведением УЗИ или компьютерной томографии (КТ) следует периодически сдавать анализы крови на онкологические маркеры: СА 19-9 и СА 125, контролируя изменение их в динамике. Повышенный уровень СА 125 связан чаще со злокачественными клетками, а повышенный уровень СА 19-9 – с размерами доброкачественной тератомы (при отсутствии рака печени и поджелудочной железы).

ФИТОТЕРАПИЯ

Традиционно в народной медицине для лечения опухолей малого таза применяется **настойка болиголова**, которая приготавливастся из свежих листьев и незрелых семян растения.

Для получения сильной настойки стеклянную банку на 2/3 по объему рыхло набивают сырьем и заливают 70%-м спиртом, плотно закрывают и настаивают при комнатной температуре 2 недели. Принимают настойку 2 раза в день, утром и вечером, начиная с 1 капли, поднимаясь по 1 капле каждый день до 15-20 капель за прием, и на такой дозировке держаться 3-4 месяца, не снижаясь, после чего снизиться и сделать недельный перерыв.

Обновление клеток организма и опухоли происходит в течение этого периода, и если сделать перерыв в приеме болиголова, то обновятся и «плохис» клетки. Замечу, что при злокачественных опухолях

лучше принимать болиголов 3 раза в день, поднимаясь до 30-40 капель за прием, и на такой дозировке держаться 3-4 месяца, не снижаясь, принимая со 100 мл воды. Курс лечения – 8-9 месяцев.

Настойка сабельника болотного должна приниматься не позднее чем через 30 минут после приема болиголова, при этом она усиливает действие болиголова, но на короткое время. По-

Фотобанк ЛОРИ.

Княжик сибирский

этому прием настойки сабельника можно повторить еще раз, с интервалом 30 минут. То есть принимается болиголов, через 30 минут сабельник, еще через 30 минут опять сабельник.

Для приготовления настойки сабельника наполняют стеклянную банку измельченными корнями и травой растения на 3/4 и заливают 70%-м спиртом. Настаивают 2 недели в темном месте. Принимают по 1 ст. ложке за прием с 1/4 стакана воды. Курс – 3-4 месяца.

Вместе с настойкой сабельника в течение дня принимают настойку травы **княжика сибирского** как дополнительное противораковое средство.

Стеклянную тару полностью наполняют измельченной травой, заливают 70%-м спиртом, настаивают 2 недели, периодически встряхивая. Применяют по 20-30 капель 3 раза в день с 1/3 стакана воды. Курс лечения – 3 месяца.

Осторожно: возможно повышение артериального давления.

При лечении растительными ядами онкологических заболеваний нужно постоянно принимать растительные *адаптогены*. При опухолях малого таза мож-

но рекомендовать смесь **жидкого экстракта левзеи** (аптечный препарат) с **настойкой родиолы розовой** (аптечный препарат).

30 капель экстракта левзеи и 7 капель настойки родиолы вместе капают в 1/3 стакана воды, принимают 3 раза в день. Курс – 3 месяца.

При применении возможны небольшая слабость, сонливость.

Сильным противораковым действием при *злокачественных опухолях матки и яичников* обладает смесь **корней софоры желтеющей, атрактилодеса** (любого вида) и **дудника корейского, луба вяза** и **листьев омелы белой**, смешанных в соотношении 2:2:1:1:1.

Для приготовления отвара 2 ст. ложки сбора залить 0,5 л воды, довести до кипения, но не кипятить. Держать на медленном огне 1 час. Принимать по 50 мл отвара 3 раза в день.

Этим же отваром нужно делать микроклизмы по 50 мл в прямую кишку на ночь или тампоны во влагалище 2 раза в день. При применении отвара различные выделения и боли начинают проходить уже на 2-3-й день применения. Курс лечения – до 1 года.

Осторожно: возможно кратковременное повышение артериального давления.

Воздействовать непосредственно на органы малого таза нужно постоянным применением тампонов во влагалище и микроклизм в прямую кишку. Для этого можно применять также более доступные средства, например **АСД фракцию-2**.

Первое время можно разводить АСД водой в соотношении 1:30 и даже больше, до тех пор, пока не снизится воспаление в слизистых влагалища. Постепенно можно будет перейти на разведение 1:20. Курс лечения – до 3 месяцев, перерыв 10 дней, затем можно повторить курс.

При установке тампона, пропитанного разведенным АСД, возникает жжение на несколько секунд, которое быстро проходит. При слабых и сильно воспаленных слизистых возможны кровянистые выделения. Тогда тампоны с АСД нужно вре-

менно на 2-3 дня заменить тампонами со смесью настоя трав: **пастушьей сумки, чистотела и травы земляники** (лучше использовать вместе с корнями), смешанных приблизительно в равных количествах.

Заваривать смесь из расчета 2 ст. ложки на стакан кипятка, настоять 1-2 часа в термосе.

Указанный настой не только снизит воспаление и боль, но и улучшит пищеварение, снимет отечность в брюшной полости. Курс лечения длительный, смотреть по самочувствию.

Можно приготовить смесь из **травы пастушьей сумки и тысячелистника** (1:1), которую заваривают так же, как и в предыдущем случае.

Пастушья сумка и тысячелистник обладают сильным тромбообразующим эффектом.

Поэтому необходимо контролировать анализ крови на тромбоциты. Длительность приема по анализам – в среднем не более 4 месяцев.

Напомню также, что при развитии рака в организме онкобольного отмечается хронический недостаток большинства витаминов. Поэтому восполнять недостаток витаминов группы В, витаминов С, А, Е нужно постоянно, принимая различные комплексные витамины. Научные исследования показывают, что усваиваемость искусственных витаминов составляет только около 5%, поэтому старайтесь регулярно употреблять различные свежие плоды и ягоды, особенно темного цвета, например, **темный крыжовник, смородину, гранат, черный виноград с косточками** (принимать внутрь, раскусывая косточки), **болгарский красный перец, сливу** и др.

Сергей ЦВЕТКОВ,
врач-онколог, фитотерапевт.
г. Новосибирск.

«Предупреждение Плюс»: **Связаться с Сергеем Ивановичем можно по тел.: 8 (383) 212-61-77 или 8 (913) 914-15-15 с 6.00 до 17.00 по моск. времени.**

ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ И ЛЕКАРСТВА НЕСОВМЕСТИМЫ?

«...Мне 59 лет. Инвалид II группы по зрению, гипертония II-III ст. Остеохондроз шейно-грудного отдела и поясничного отдела, хр. гастрит, онкология: операция – удаление половины молочной железы. Была «химия» (3 шт.) и облучение (15 шт.). Давление скачет, головные боли в затылке. Шум в голове или в ушах – я не пойму.

Пью каждый день: утро – беталок 30К 50 мг, вечером – амлодипин 5 мг, престариум 5 мг, но уважаемые доктора мне прописали статины и разжижение крови, а у меня часты эрозии и была язва желудка. Нередко болит желудок.

У меня выявили в области бифуркации справа атеросклеротическую бляшку 0,3-0,43 см. Мне надо пить что-то для разжижения крови и от холестерина, но из-за эрозии я не могу, боюсь. Посоветуйте, что можно предложить из трав и сколько пить – с перерывами или пожизненно, какие травы?»

Адрес: Юрченко Наталье Николаевне, 383720 Краснодарский край, Каневский р-н, ст-ца Стародеревянковская, ул. Кубанская, д. 62.

Внимательно изучил ваши заболевания. Вам кардиолог правильно назначил препараты, но из-за эрозий вам нельзя принимать аспирин или другие препараты, содержащие аспирин. Я вам добавлю к вашим лекарствам микрофито- фитотерапию, которая вам поможет справиться с язвенной болезнью, гастритом, разжижением крови, давлением. По мере улучшения кардиолог постепенно будет снимать препараты, оставив жизненно необходимые.

1. Микрофитотерапевтический комплекс

Он будет заниматься нервной, эндокринной, иммунной, пищеварительной, выделительной и другими системами, оздоравливая их, а также снижать уровень холестерина в крови, улучшать жировой, белковый, углеводный, водно-солевой обмены.

Аир болотный	корень	10,0
Береза белая	лист	20,0
Боярышник кроваво-красный	цветки	30,0
Бузина черная	цветки	20,0
Валериана лекарственная	корень	30,0
Донник лекарственный	трава	30,0
Душица обыкновенная	трава	20,0
Зверобой продырявленный	трава	30,0
Календула лекарственная	цветки	30,0
Клевер красный	цветки	20,0
Кукурузные рыльца		20,0
Липа сердцевидная	цветки	30,0
Мелисса лекарственная	лист	20,0
Подорожник большой	лист	20,0
Пустырник сердечный	трава	30,0
Ромашка аптечная	цветки	30,0
Тмин обыкновенный	семена	20,0
Тысячелистник обыкновенный	трава	20,0
Укроп пахучий	семена	20,0
Хвощ полевой	трава	30,0
Шалфей лекарственный	трава	20,0
Шиповник коричный	плоды	50,0

Корни аира, валерианы, плоды шиповника измельчить в кофемолке. Сбор хорошо перемешать. Взять четверть чайной ложки (0,5 г) сбора, залить 0,5 л крутого кипятка настоять 30 минут. Это у вас **получился базовый настой.**

В *первый день* вы берете из **базового настоя всего 1 ч. ложку** и добавляете ее в 0,3 л очищенной (отстоявшейся) воды. У вас получился настой для приема внутрь. Пить по полстакана 3 раза в день за 5-15 минут до еды. Пить **медленно, мелкими глотками**.

На *второй день* мы опять готовим базовый настой, но из него берем уже **1 ст. ложку** настоя и добавляем 0,3 л воды. Пить надо, как указано выше.

На *третий и все последующие дни* берем **2 ст. ложки** настоя, добавляем их в 0,3 л воды и пьем, как указано выше. Можно попробовать 3-4 ст. ложки настоя на 0,3 л воды. Если появится дискомфорт, следует перейти на дозу, которая указана ниже.

Настой принимать в течение года и более.

Если не наступает дискомфорт, то можно в такой дозе пить годами, если появляется дискомфорт или усиление симптомов – боль в животе, тошнота, горечь во рту, вздутие живота, запоры, сердцебиения, одышка, боли в суставах и т.д., это говорит о передозировке, следует сделать перерыв на 3-5 дней и перейти на 1 ч. ложку настоя + 0,3 л воды.

Вода ограничивается до 0,3 л из-за сердечных дел. **Базовый настой готовится только утром и на один день**. Оставшийся базовый настой используется **только наружно:** полоскание горла, ротовой полости, умывание лица и т.д. (для оздоровления ротовой полости, горла, зубов).

2. Фитотерапия

Настойка корней бадана

Она принимается для лечения *эрозий, язвенной болезни.*

Берем 50 г корней бадана, заливаем 250 мл водки. Настаиваем 30 дней, ежедневно встряхивая.

Пить по 1-10 капель на 1 ст. ложку воды 3 раза в день за 10 минут до приема настоя трав – 1,5-2 месяца.

Смесь аптечных настоек для нормализации деятельности *сердечной, нервной и пищеварительной* систем.

Смешиваем: **настойку пиона – 60 мл, настойку валерианы – 40 мл, настойку боярышника – 50 мл, настойку пустырника – 40 мл, настойку мяты – 20 мл, настойку календулы – 40 мл, настойку полыни – 20 мл, настойку красавки – 15 мл.**

Пить от 1 до 8 капель на 1 ст. ложку воды 3 раза в день за 5 минут до приема настоя трав. Начинать с 1 капли на 1 ст. ложку воды, увеличивая ежедневно на 1 каплю, довести до 8 капель на 1 прием. Курс лечения – 1,5-2 месяца, через 3 недели при необходимости курс можно повторить.

Настойка донника лекарственного

Для *разжижения крови, снижения холестерина*.

Берем 50 г травы донника лекарственного, измельчаем, заливаем 250 мл водки. Настаиваем 30 дней, ежедневно встряхивая.

Пить по 1-8 капель на 1 ст. ложку воды 3 раза в день за 3 минуты до настоя трав – 1,5-2 месяца.

Повторю, настойки надо начинать пить с 1 капли 3 раза, доведя до максимального числа, который вам указан.

3. Аллопатия

Кроме того, следует пройти курс **витрума** по 1 таб. 1 раз в день после еды 40 дней, **эссенциале форте Н** по 1 капсуле 2 раза в день во время еды – 60 дней; подсев нормальной флоры в кишечник – **нормоспектрум** по 1 капсуле 3 раза в день за 30 минут до еды 21 день.

С.А. РОЙЗМАН,
профессор, доктор медицинских наук,
микрофитотерапевт.

«Предупреждение Плюс»: **Если у вас возникли вопросы к Семену Аркадьевичу, вы можете связаться с ним по тел.: 8 (903) 248-16-44.**

ЖЕНСКИЕ НАПАСТИ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Менопауза, постменопауза

«Уважаемые товарищи. Мне сейчас 65 лет, долго принимала три-регол. До 55 лет было хорошее состояние: приливы небольшие, сухости не было, но стала сильно набухать грудь. Когда прекратила прием препарата, состояние резко ухудшилось: начались приливы, судороги в ногах, давление, шум в ушах. Скажите, что я не так сделала? Чем можно мне помочь?»

Адрес: Хариной Тамаре Ивановне, 690092 Приморский край, г. Владивосток, ул. Добровольского, д. 9, кв. 232.

К сожалению, для полноценной консультации нам недостает более точных сведений (сколько времени вы принимали препарат, до какого возраста, когда была последняя менструация, что беспокоит сейчас, каковы ваши рост, вес, цифры артериального давления и т.д.). Но ваше письмо очень ценно тем, что мы можем поговорить о главном — о женском здоровье. Ведь о нем нужно заботиться всегда!

Итак, когда-то вы принимали три-регол — трехфазный оральный контрацептив, в то время один из самых лучших. Он помогал вам чувствовать себя «на плаву» достаточно долго. Механизм прост. Дело в том, что после 45 лет репродуктивная функция физиологически снижается, яичники не вырабатывают столько же гормонов, как раньше, а препарат, содержащий и эстрогены, и прогестерон (точнее, их синтетические аналоги), как бы нивелировал разницу, не давая организму «замечать» перемены в себе.

Хочется вас похвалить! «Долгий срок» приема контрацептива – это ваша защита на будущее от рака толстой кишки и рака печени!

Другое дело, что прием его до 55 лет – это цифра, несколько удивляющая. К сожалению, если бы вам своевременно был назначен другой препарат – не контрацептивный, но содержащий поддерживающие дозы тех же гормонов, вы бы не промучились 10 лет с приливами жара, сухостью во влагалище и прочим. Давайте разберем основную ошибку.

Благодаря вашему письму появилась возможность указать другим читательницам, которые нуждаются в аналогичном совете, на наиболее частые ошибки и пути их преодоления.

Итак, главная ошибка заключалась в том, что вы своевременно не проконсультировались со своим врачом! Во-первых, с течением времени появляются новые препараты, еще более безопасные и безвредные, которые справляются с недугами лучше предыдущих. Во-вторых, вы становились старше, а с возрастом исчезает необходимость в одних препаратах, зато возникает нужда в других. В-третьих, с любыми жалобами необходимо обращаться к врачу! Тем более если это был дискомфорт в груди.

Надо обращать внимание на любые изменения, происходящие в организме.

Поэтому не стесняйтесь побеспокоить врача, задать лишний вопрос. Вы должны быть счастливы – в этом главное предназначение здоровья.

Приливы жара, набор веса, депрессия, сухость слизистых – типичные проявления климактерического синдрома. А из-за увеличения массы тела повышается давление. Ведь известно, что с набором 4,5 кг ртутный столбик поднимается на 4,2 мм. Попробуйте вести дневник давления в течение недели. Вы заметите, что, во-первых, цифры далеки от 120/80 мм рт.ст., а во-вторых, что давление повышается во время

головной боли. Да-да, головная боль и шум в ушах – это признаки повышенного артериального давления. А гипертоническая болезнь – это крайне неблагоприятный прогностический знак.

С повышением давления возрастает риск инфарктов миокарда, инсультов и других заболеваний.

А как ведет себя ваше сердце? Болит? Сколько шагов вы можете сделать, прежде чем у вас заколет в груди? Я знаю, сколько женщин только что согласно закивали головой. Потому что стенокардия – это одна из форм ишемической болезни сердца, когда крови к сердцу поступает меньше, чем нужно. Причина в том, что или сердце работает так, что сосуды не успевают доставлять необходимое мышце количество кислорода, или просвет сосудов, питающих сердце, сужен атеросклеротическими бляшками. Атеросклероз – бич цивилизации. И женщины в постменопаузе подвержены ему ничуть не меньше, чем мужчины. До менопаузы наши сосуды защищены теми самыми эстрогенами, которые не дают жиру «прилипнуть» к внутренней выстилке сосуда. А когда эстрогеновый щит исчезает, количество женщин, страдающих от проявлений атеросклероза, увеличивается.

Что делать? Прежде всего идти к участковому терапевту. Или к знакомому терапевту, которому вы доверяете. После необходимого обследования он вам назначит медикаментозную терапию. Скорее всего, для *снижения давления* он использует бета-блокаторы, ингибиторы АПФ, блокаторы медленных кальциевых каналов или блокаторы рецепторов ангиотензина. Если ваш липидный профиль будет не в порядке, наверняка к лечению присоединят статины.

Лекарства необходимо принимать регулярно и отчитываться об этом лечащему врачу. Иначе как он оценит эффективность подобранной терапии? Не секрет, что у каждого вещества имеются свои побочные эффекты. Если вы чувствуете дискомфорт, идите к врачу

и просите замены препарата. Второй резон принимать лекарства в необходимом режиме: у них есть и положительные эффекты, и побочные действия. Но чтобы результата достигнуть, препарат должен накопиться в необходимом количестве в организме. Иначе скажется только побочное действие. Зачем вам это?

Почему врач сразу назначает таблетки? Неужели нельзя обойтись без них?

Запомните одну вещь. Когда недуг уже есть (например, ишемическая болезнь сердца, язва желудка или тромбофлебит), его нельзя вылечить только правильным образом жизни. Существует два вида лечения: оперативное (нож хирурга) и консервативное (лекарственные препараты). Они лечат болезнь! А чтобы она не рецидивировала, необходимо подключать именно здоровый образ жизни. Потому что любая хроническая болезнь – это результат длительного неправильного образа жизни.

Если вы действительно намерены взять себя в руки, начните с таблеток.

Многие жалуются, что не могут запомнить все, что нужно выпить сегодня, поэтому пропускают прием препарата. Понятно, что это отговорка. Как поступить в таком случае? На листе бумаги чертите таблицу: сверху – дни недели, справа – утро, день, вечер, ночь. В графы вписываете все препараты и дозировки. Можете прикрепить магнитами к холодильнику и отмечать галочкой принятые таблетки. С недавнего времени в аптеках продаются специальные контейнеры, в которые можно раскладывать таблетки для каждого приема аж на неделю. Коробочки съемные, можно вынуть любой день недели и взять с собой, чтобы не тащить весь планшет. Имейте всегда достаточный запас препарата, чтобы не приходилось в грозу бежать за ним в аптеку. Пропускаете время? Заведите будильник. Мама моего друга принимает заместительную гормональную терапию. Стала намного лучше себя чувствовать, к ней вернулись молодость, живость, блеск в глазах... Но чтобы,

не дай Бог, не пропустить время приема, будильники заведены у всех членов большой дружной семьи: у ее мужа и их пятерых взрослых детей.

Постепенно добавляйте диету и физические нагрузки. Диета – слово, только звучащее грозно. Вспомните гениальное выражение: лень – двигатель прогресса. Вы уверены, что хотите есть? Точно? Тогда вперед на кухню. Заморили червячка? Шагом марш из кухни! Еда должна быть вкусной, но здоровой. Соли будет мало (3,5 г), растительного масла – 1 столовая ложка, а сливочного – 1/2 чайной. Сочетание картошки, макарон и хлеба исключается, на столе может быть только один из этих продуктов. Чай каждый раз будет разный: зеленый, черный, красный, белый, фруктовый, каркаде... Перед каждым приемом пищи все будут выпивать по стакану чистой негазированной воды (можно по вкусу добавлять мяту, лимон, огурец). А после семи вечера на арене – овощи: морковь, кабачки, баклажаны, печеный лук, болгарский перец, помидоры, огурцы и яблоки.

Физическая нагрузка – это очень громко. Ежедневно выходить гулять минут на сорок на улицу вы сможете. Уходите из дома вместе с родным человеком, чтобы поговорить о чем-то важном или просто помолчать. Уйдите с кухни, уделите время себе! Идти нужно так, чтобы при разговоре вы немного задыхались. Размеренная ходьба прогулочным шагом – это не то, что нужно. Гуляйте не меньше 25 минут, только за это время мышцы по-настоящему включаются в работу.

Вовлекайте своих близких! Поверьте, сначала необходимо преодолеть их сопротивление. Но потом они останутся вам благодарны за счастье быть здоровыми, за возможность радоваться каждому дню, за то, что на фотографиях выглядят так же, как десять лет назад и даже лучше. А главное, они проживут более долгую, насыщенную, счастливую жизнь.

Елена РАДЗИНСКАЯ,
врач-терапевт.

САЛЬНАЯ ТЕМА

Повышенный уровень холестерина

«Предупреждение Плюс»: **Был такой анекдот. Пришли гости, сели за стол, начали есть, и вдруг хозяин говорит: «Вы масло-то мажьте!» – «Так мы мажем», – говорят. Через 5 минут опять: «Вы масло-то мажьте!» – «Так мы мажем...»,– недоумевают гости. Прошло еще какое-то время, хозяин не унимается: «Вы масло-то мажьте!» – «Так мы мажем!..» – «Да где ж вы мажете, вы ж кусками кладете!» И в самом деле, как же быть с этим самым маслом? Одни говорят, что есть его надо в ограниченных количествах, чуть ли не через день, то-о-о-неньким слоем намазывая на ржаное бездрожжевое многозлаковое подобие хлеба. Другие (таких – меньшинство) уверяют, что мы не кролики, и без животного жира нашему организму худо. Между тем атеросклероз упорно наращивает обороты, поражая все большее количество людей. И это при том, что пресловутых животных жиров человечество потребляет все меньше и меньше, а сало стало ругательным словом. Кандидат медицинских наук, врач-гастроэнтеролог Ильяс ВОРОНЦОВ имеет свою точку зрения на эту проблему. Она, может быть, не бесспорна, но довольно интересна.**

Надо ли говорить об опасности холестерина? И вообще, зачем обсуждать эту тему? Ведь «давно известно, что холестерин, содержащийся в сливочном масле, сале, мясе, вреден. Еще более опасны яйца, так как и они увеличивают количество холестерина в крови и повышают риск атеросклероза».

Вот так мы твердим уже век, с тех пор, как в 1912 году ученый Н.Н. Аничков доложил на заседании

Санкт-Петербургского Общества русских врачей о том, что получил экспериментальную модель атеросклероза. Николай Николаевич, в будущем академик нескольких академий, скармливал кроликам, животным, как известно, травоядным, холестерин, который является продуктом абсолютно животного происхождения. В итоге ученый обнаружил характерные для атеросклероза отложения холестерина в артериях подопытных животных и посчитал, что это и есть модель атеросклероза, который приводит к тяжким сосудистым заболеваниям.

Результаты, полученные Н.Н. Аничковым в опытах на кроликах, другие исследователи не могли воспроизвести. И тем не менее врачи из года в год, из десятилетия в десятилетие настойчиво рекомендуют не употреблять животные жиры с целью предупреждения сердечно-сосудистых заболеваний, вызванных холестерином, который приводит к образованию склеротических бляшек в артериях. И что вы думаете: за это время отложение холестерина в наших сосудах уменьшилось? Ничуть не бывало!

Многолетние исследования на добровольцах в разных странах показали, что простым ограничением животного жира в рационе питания нельзя добиться позитивных результатов в профилактике атеросклероза. Особенно поразительные результаты показывает анализ зависимости сердечно-сосудистых заболеваний от потребления продуктов животного происхождения в нашей стране. Так, с 1989 по 1999 год, время наивысшего «рассвета демократизации», производство яиц сократилось на 20%, молока – на 35%, мяса – на 40%. Соответственно нашими согражданами было снижено потребление этих продуктов, будто бы содержащих «смертельно опасный» холестерин. За этот же период смертность от инфаркта и инсульта возросла до размеров демографической катастрофы!

ДЛЯ ЧЕГО НУЖЕН ЖИР ОРГАНИЗМУ?

Напоминаю читателю: жиры нам нужны как основной энергетический материал «несрочного использования». Для срочного, немедленного использования предусмотрены углеводы, которые быстро «горят» для поддержания мозговой деятельности, дыхания, сокращений сердца и т.д.

В процессе пищеварения жиры под действием фермента липазы расщепляются на *жирные кислоты* и *глицерин*. Эти продукты поступают в клетки-энтероциты (не путать с эритроцитами – форменными элементами крови!) слизистой оболочки тонкой кишки, где начинается синтез своего собственного жира. Только затем жир попадает в кровоток, и начинается расходование этого жира для выполнения какой-либо физической работы. Если же работы нет, жир задерживается в жировых депо и накапливается в виде человеческого жира. И этот процесс идет независимо от того, животный или растительный жир поступает с пищей.

В крови человека, таким образом, может находиться только человеческий жир, который или расходуется, или откладывается в депо, на животе, в животе, на бедрах, превращая человека в жировой склад.

И совершенно безразлично для нашего организма, из какого пищевого жира или масла будет образован человеческий жир. А только он обезображивает тело и увеличивает риск болезней, если его образуется чрезмерно много.

Справка: Жирные кислоты, составная часть всех жиров, оказывается, бывают разные: насыщенные и ненасыщенные. Кроме того, учит биологическая химия, надо различать жиры и масла. В первых (жир рогатого скота, свиное сало, сливочное масло) преобладают насыщенные кислоты, и они при комнатной температуре твердые. А в маслах (оливковое, кукурузное, подсолнечное, хлопковое, льняное) преобладают ненасыщенные жирные кислоты; они жидкие и, как говорят мои коллеги, более полезны.

Давайте зайдем с другого конца: а если человек вовсе исключит жиры из рациона питания? Ведь ясно, что мы потребляем большое количество жиров, и они не могут быть израсходованы как энергетические средства из-за недостатка физических нагрузок.

Во-первых, плохое в том, что с исключением из рациона питания, например, сливочного масла наступает **дефицит витамина А**, относящегося к группе «глазных» и «кожных» витаминов. При нехватке этого витамина глаза не выдерживают колоссальной и все возрастающей нагрузки, которую нам преподнесла электронная техника, а кожные покровы становятся сухими, морщинистыми, шелушащимися, на пятках образуются трещины.

Во-вторых, при отсутствии жиров и, соответственно, жирорастворимого **витамина D прекращается усвоение кальция**, что увеличивает риск остеопороза с переломами костей. А это уже настоящая беда.

И, наконец, к жирорастворимым витаминам относится и **витамин Е**, являющийся, как и витамин А, антиоксидантом, то есть витамином, предупреждающим окисление («прогоркание») жиров с образованием веществ весьма ядовитых, увеличивающих риск опухолевых заболеваний, того же атеросклероза и т.д.

ГДЕ «СОБАКА ЗАРЫТА»

Часто пациенты обращаются ко мне, гастроэнтерологу, с просьбой дать рекомендации по уменьшению проявлений или риска остеопороза. В результате опросов мне удалось установить, что

1) кости этих больных перестали испытывать естественные и обязательные нагрузки, из-за чего атрофируются, не нуждаются или, попросту говоря, не усваивают продукты, поддерживающие их опорную функцию.

2) Деминерализация костей (снижение содержания кальция и фосфора) может быть следствием дефицита животных жиров. Убедить пациента, что «крайне

опасные» яйца, сливочное масло необходимо вводить в рацион питания, не представляется возможным. Хотя и гипертония, и ишемическая болезнь, и сосудистые мозговые расстройства у этих пациентов, много лет назад отказавшихся от «вредных» продуктов, все равно давно присутствуют.

Для пациентов с угрозой остеопороза, кстати сказать, промышленность начала выпускать препараты кальция. Должен особо подчеркнуть, что при употреблении препаратов кальция необходимо понимать, что рекомендуемые в рекламных проспектах дозы кальция завышены. В связи с этим напоминаю, что

> суточная потребность кальция для взрослого равна 1 г (1000 мг).

Пациенты, к сожалению, понимают, что именно такую дозу и надо принимать. Но это крайне нежелательно из-за риска отложения кальция в виде камней. Часть кальция худобедно (примерно 50% от суточной потребности) поступает с продуктами питания, в основном с молочными, орехами, зеленью, семенами подсолнечника, кунжута и т.д.

Фотобанк ЛОРИ.

Следовательно, суточная доза кальция из какого-то препарата не должна превышать 0,5 г (500 мг). Принимать его нужно в течение месяца, затем сделать месячный перерыв и т.д.

Итак, если есть нормальная физическая нагрузка, продукты расщепления жиров расходуются («сгорают» как энергетический материал), если же физические нагрузки невелики, из них образуется человеческий жир, который откладывается про запас.

Отсюда вывод: необходимо ограничивать потребление жиров при малоподвижном образе жизни. В то же время полностью отказываться от животных жиров нельзя, так как это нарушает всасывание и обмен жирорастворимых витаминов (A, D, E, K). Растительным маслам следует отдавать предпочтение, но лишь потому, что в отсутствие животных жиров они хуже усваиваются и значительная их часть проходит через кишечник транзитом, не всасываясь.

ФАБРИКА ПО ПРОИЗВОДСТВУ ЖИРА

А если предложить пациенту такую диету, в которой совсем нет жиров? Такие наблюдения проводились, и выяснилось, что все равно не удается уменьшить количество жира в организме. Оказывается, печень синтезирует жир из углеводов и белков. Ну не может организм без жиров! В том числе не может обходиться без холестерина! Не здесь ли «собака зарыта»?

Давайте вначале уточним: что же это такое – холестерин? Слово образовано из греческих слов chole – желчь и stereos – твердый. То есть дословно холестерин переводится как «твердая желчь». Кстати, холестерин как продукт жизнедеятельности впервые был обнаружен в желчных камнях. В связи с этим нельзя было не предположить, что холестерин, входящий в состав желчных камней, образуется в печени.

Известны наблюдения за лицами, которые в силу каких-то обстоятельств ели много продуктов, содержащих холестерин. В частности, за работниками пти-

цефабрик, употребляющих яйца ежедневно и помногу. Оказалось, что уровень холестерина у них в пределах нормы и кровоснабжение жизненно важных органов не нарушено.

А у лиц же, вынужденно голодающих, наоборот, всегда присутствует выраженный атеросклероз. Страшными примерами служат наблюдения за людьми в концентрационных лагерях, в блокадном Ленинграде и во всех других трагических ситуациях, когда люди находились на грани выживания именно из-за недостатка энергетических материалов (жиров и углеводов) и белков как строительного материала. Установлено, что причиной склероза сосудов у страдальцев, испытывающих недостаток жиров, является холестерин, образующийся в организме. Каков механизм образования эндогенного (внутреннего) холестерина в таких ситуациях? Какой холестерин, поступающий извне или образующийся внутри нас, больший виновник в сужении артерий, нарушении кровоснабжения органов и преждевременной смерти?

Придется вновь обратиться к биологической химии. Благодаря этой науке нам известно следующее.

Холестерин является источником образования желчных кислот, стероидных гормонов, половых гормонов, витамина D, спасающего от рахита, а вместе с белком образует клеточную мембрану («скелет» клетки). Причем вместе с так называемыми фосфолипидами холестерин обеспечивает жизненно важную задачу – избирательную проницаемость клеточных мембран для веществ, входящих в клетку и выходящих из нее. Немало задач выполняет это вещество, правда? Чем выше функциональная нагрузка на клетку, тем больше в ней содержится холестерина. Так, в оболочках эритроцитов, осуществляющих постоянный и непрерывный газообмен между кровью и тканями, содержится 23% холестерина, в клетках печени – 17%, в нервных волокнах – 22%. В теле взрослого человека находится от 140 до

350 г холестерина. Из них около 0,5 г ежедневно переходит в желчные кислоты, примерно столько же выделяется с фекалиями, около 0,1 г выделяется с кожным салом. Несколько меньше, 0,04 г, используется для образования гормонов и витамина D.

Сделаем еще один шаг назад и выясним, откуда берется холестерин. Образуется это вещество, как мы уже упоминали, главным образом клетками печени, а также клетками тонкой кишки, но в значительно меньшем количестве из простых органических компонентов, поступающих с пищей. На поверхности каждой клетки, в том числе и клеток, образующих внутреннюю оболочку артерий, имеется устройство, к которому и прикрепляется холестерин. Как видите, это нормальное явление, и сам по себе холестерин не враг, но... хранитель. И что самое интересное – холестерин в крови присутствует всегда.

Нормальные показатели – от 3,88 до 5,18 ммоль на литр крови.

Обращаю внимание читателя, что эти цифры у здоровых лиц ***не зависят от характера питания***. Если холестерина, например, у любителей яиц поступает слишком много, то печень снижает образование эндогенного холестерина, а если поступает чрезвычайно много, то он просто не успевает всасываться в кишечнике и удаляется с испражнениями.

Отсюда делаем следующий вывод:

непомерно высокий уровень холестерина зависит в первую очередь от нарушений в работе печени, которая начинает вырабатывать много холестерина.

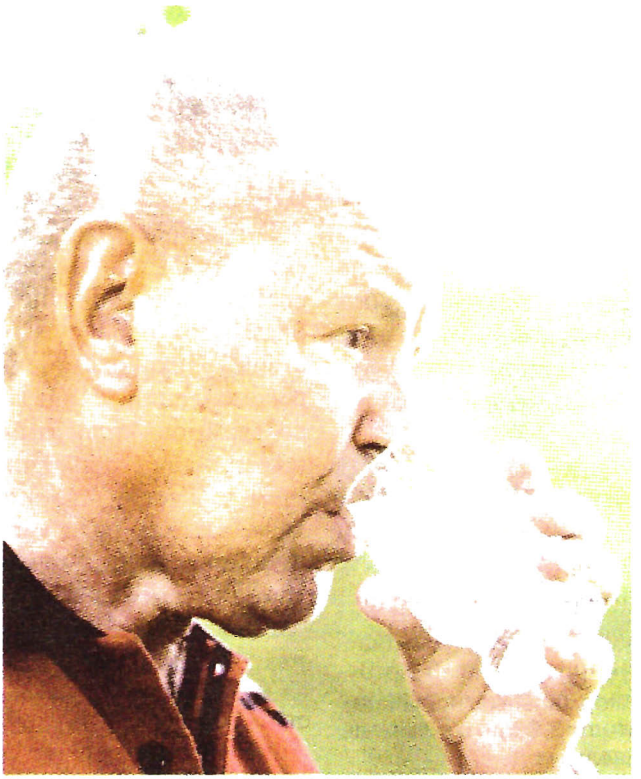
И объясняется это нежелательное явление весьма просто – современный человек практически перестал пить простую **воду** как обязательный и второй по значимости после воздуха продукт. В мембране (оболочке) клеток печени при дефиците простой воды для защиты от обезвоживания («от высыхания») и начинается усиленная выработка липопротеидов (жир + бе-

лок), в которых начинают преобладать жиры, в том числе холестерин. Естественно, что чем больше образовалось холестерина, тем больше в процессе естественного обмена он выделяется в составе желчи в кишечник.

Людям, которые никогда не пьют простую воду, приходится делать строгое врачебное назначение:

не садитесь за обеденный стол, пока не выпьете стакан вкусной воды.

Лучше повремените с едой или вовсе откажитесь от обеда, если нет возможности выпить 100-200 мл воды как «обязательное, жизненно необходимое лекарство». Однако вот таким простым назначением через 3-6 месяцев удается норма-



Фотобанк ЛОРИ.

лизовать лабораторный показатель холестерина.

Наконец разработали лекарства под общим названием **статины**. Они тормозят образование холестерина. Но вскоре появились признаки побочных эффектов при их применении: боли в мышцах, снижение иммунитета, ослабление памяти. По-другому, к сожалению, и быть не может, так как от нарушения поступления холестерина страдают в первую очередь органы, работающие с большим напряжением, – нервы, форменные элементы крови, печень. К великому сожалению, эти побочные действия могут быть пока что «первыми ласточками», учитывая небольшой срок (около 15 лет) использования статинов в практической медицине. Особую тревогу у врачей и пациентов вызывает лекарственная зависимость: после первого курса лечения статинами уровень холестерина вскоре поднимается до превышающего исходный, после второго курса – вновь повышается и т.д.

ВЫВОДЫ

Во-первых, для лиц с высоким уровнем холестерина (их зачастую и больными назвать нельзя, учитывая хорошее самочувствие) будет весьма полезно практически

постоянно или длительными, многомесячными курсами с небольшими, 1-2 недельными, перерывами принимать растительную клетчатку. В том числе отруби, «клетчатку», пектины, хлеб с отрубями, семенами, зеленые овощи, фрукты, льняное масло и т.д.

Эти продукты, относятся к физиологическим сорбентам и, конечно, не оказывают побочных действий. Никаких «точных» рекомендаций с указанием граммов, килограммов, ложек, чашек привести не представляется возможным, так как надо учитывать особенности питания каждого из нас, семейные традиции и т.д. Следует, однако, указать, что

вводить в рацион питания отруби как сорбент, накапливающий на себе

холестерин, надо с минимальной дозы – 0,5-1 ч. ложки и медленно увеличивать дозу до 2-3 ст. ложек, оценивая самочувствие (оно, как правило, улучшается) и комфорт в животе.

Пищевая клетчатка должна в оптимальном варианте составлять 1/3 объема съедаемой пищи. Кратковременные перерывы в приеме растительной клетчатки или уменьшение их дозы возможно лишь с появлением «нормальных» показателей холестерина при очередном исследовании крови.

Во-вторых, очень полезно месячными курсами, 2-3 раза в год, принимать гепатопротекторы (защитники печени). Их множество. Наибольшую пользу, по-моему, приносят препараты расторопши. Они не дают побочных эффектов, доступны, изготовлены из отечественного сырья.

И последнее. Удивительно хорошие результаты по снижению уровня холестерина приносят средства, содержащие дигидрокверцитин. Опыт показывает, что лицам с гиперхолестеринемией достаточно принимать в день 20-30 мг дигидрокверцитина месячными курсами 6-7 раз в год, чтобы лабораторные тесты холестерина нормализовались.

Непосредственно на холестериновый обмен они, по-видимому, не влияют. Их положительное действие сказывается в улучшении капиллярного кровотока в тканях.

Ильяс ВОРОНЦОВ,
кандидат медицинских наук, доцент.
e-mail: ilyas1@mail.ru

***«Предупреждение Плюс»*: Дигидрокверцитин содержится во многих лекарственных растениях – зверобое, аронии, гречихе (листья, цветки), софоре, черной смородине, рябине красной и др.**

ЧТОБЫ СТАРОСТЬ БЫЛА В РАДОСТЬ

Очевидно, все со мной согласятся, что главное в жизни – здоровье, хотя в молодости, пока оно есть, о нем не думают. О здоровье начинают думать тогда, когда его теряют. Но даже при правильном образе жизни и отсутствии серьезных заболеваний здоровье с годами, к сожалению, от нас уходит. Говорят: «Старость – не радость», и в этом много правды. Тем не менее свое состояние в старости можно и нужно корректировать, и способов таких много.

Сразу скажу, что специально буду приводить большое количество рецептов и рекомендаций, поскольку единых, общих для всех нет, ибо человек индивидуален, и каждый должен для себя подобрать наиболее подходящие. Сначала давайте определимся, что нужно понимать под естественным старением.

Старение – закономерный биологический процесс, при котором возрастные изменения организма приводят к постепенно нарастающему сокращению его приспособительных (компенсаторных) возможностей. Старость – заключительный этап возрастного развития организма.

По мнению большинства современных ученых, основной причиной старения является замедление скорости деления клеток организма и снижение способности тканей к самообновлению. Вспомните школьный курс биологии – понятия ассимиляции и диссимиляции, а это как раз и относится к соотношению образования новых клеток и отмиранию старых.

С возрастом нарушается процесс белкового обмена в организме. А также замедляется обмен жиров: холестерин вместе с солями кальция откладывается на стенках сосудов, вызывая атеросклероз. Обеднение организма водой делает кожу сухой и морщинистой. Изменяется состав костей, они истончаются и делаются более хрупкими, сокращается упругость межпозвонковых и суставных хрящей, вследствие чего подвижность суставов снижается, уменьшается рост, изменяются походка и осанка. Нарушение нормального функционирования нервной системы и желез внутренней секреции еще более усиливает увядание организма.

Продолжительность жизни зависит не только от генетических факторов, но и от влияния окружающей среды, от образа жизни человека. Стареющий человек должен учитывать снижение резервных возможностей организма и поэтому избегать перегрузки, как физической, так и умственной, и не думать, что мы всю жизнь «будем рысаками».

Возрастные изменения наиболее ярко выражаются в сердечно-сосудистой и нервной системах. При резком учащении сердечных сокращений вследствие повышения физических нагрузок быстро создаются условия для недостаточного кровоснабжения мышц сердца и возможных от этого осложнений, например, появление одышки (а мы грешим на органы дыхания).

Умеренность в еде и профилактика ожирения, тормозящие развитие атеросклероза, гипертонической болезни, сахарного диабета, хронических заболеваний опорно-двигательного аппарата, обязательны для людей пожилого возраста. Калорийность пищи должна сокращаться в основном за счет жиров животного происхождения и углеводов (сахар, хлеб, картофель и др). Предупредить ожирение, обострение хронических заболеваний желудочно-кишечного

тракта и печени помогает ограничение соленых, острых блюд, закусок, возбуждающих аппетит.

Важнейшая причина преждевременной старости – недостаточность мышечной деятельности.

ПЧЕЛОПРОДУКТЫ

Содержащиеся в **меде** фруктоза и глюкоза, особенно последняя, не нуждаются в ферментном разложении, это уже сделали для нас пчелы. Проникая в кровь, глюкоза меда оказывает самое благоприятное воздействие на сердечную мышцу, ведь энергетическим материалом является именно глюкоза. Эфирные и смолистые вещества меда имеют легкое возбуждающее действие, особенно на кровеносную и нервную системы, чем тонизируют организм. Нельзя переоценить антимикробные и антигнилостные свойства меда. Мед действует как антибиотик не только в верхних дыхательных путях, но и в органах пищеварения и, что очень важно, стимулирует развитие полезной микрофлоры кишечника.

Норма потребления меда – примерно 100 г в сутки, а это приблизительно 3 ст. ложки. (См. дальше смесь с мат. молочком).

Вопреки многим исследователям утверждаю, что в меде мало витаминов, зато огромное их количество в **пыльце** растений, которую пчелы собирают. Отсюда понятно, что целесообразно их употреблять совместно.

В сутки достаточно принять 2 ч. ложки пыльцы, значит, на 1 ст. ложку меда брать 1 ч. ложку пыльцы.

В аптечной сети можно приобрести и готовые пчелопродукты с сочетанием их отдельных компонентов (меда, пыльцы, молочка, прополиса). Особо ценится в пыльце огромное количество цинка, необходимого для функционирования простаты. Это мужчины должны учитывать, особенно с проблемой *аденомы простаты*. Пыльца уменьшает риск атеросклероза, положительно влияет на пищеварительный тракт.

Но особо ценный продукт для пожилых – **пчелиное маточное молочко**. Оно

в целом омолаживает организм, благоприятно действует на нервную, сердечно-сосудистую и пищеварительную систему. Молочко значительно повышает физическую и умственную работоспособность. Доказано, что оно улучшает память пожилых людей.

Оптимальной считается норма приема маточного молочка в сутки – 100-200 мг. Но молочко на воздухе быстро инактивируется, поэтому его нужно консервировать, проще всего – заливая медом. Принимая маточное молочко в смеси, например, с медом, нужно вести расчет на молочко. Наиболее приемлемый вариант смеси – это 1%-й состав.

> То есть в 100 г смеси содержится 1 г молочка и 99 г меда. Соответственно, суточная норма приема смеси – 10-20 г (1 ст. ложка).

В аптеке можно приобрести молочко, сорбированное на глюкозе и галактозе, там его содержится совсем мало. Обычно его продают в пенициллиновых флаконах. Еще раз подчеркну – пчелиное маточное молочко – достойный тонизирующий и омолаживающий продукт. В свое время хороший продукт выпускала фирма «Тенториум», сейчас – не знаю.

ВИТАМИН А

Для поступления витамина А в организм достаточно употреблять сливочное масло, а также тертую морковь, обязательно заправленную жирами (растительное масло, сметана). Витамин А (провитамин каротин) отвечает в организме за все обменные процессы и состояние зрения. Этим витамином богат рыбий жир, из рыб лучше использовать скумбрию в любом виде.

ЭЛИКСИРЫ МОЛОДОСТИ И ЭНЕРГИИ

• В южных широтах для омоложения стареющего организма применяли специальную смесь:

она состоит из сока четырех лимонов и 400 г тертого чеснока. Принимать эту смесь надо

утром и вечером по 1 ч. ложке, растворив предварительно в 1 стакане воды. Курс приема – 3 недели, 4-6 раз в год.

• Еще могу рекомендовать следующую смесь:

1 ч. ложка лимонного сока, 1 ч. ложка меда и 1 ч. ложка оливкового масла. Пить утром натощак курсами по 1 месяцу, в год 3-4 раза.

• Полезна *разгрузочная диета*.

Для этого в течение 10 дней 5-6 раз в год готовить кашу на воде из следующих круп вместе или в розницу: гречка, пшено, овсянка, ячмень. Кроме каши, стараться больше ничего не есть.

Эта диета благотворно действует на перистальтику кишечника, предупреждая *запоры*.

• В животноводческих регионах России принято было употреблять молочную сыворотку до 2 л в день в течение 2 недель 4-6 раз в год. Считается, что она выводит из организма вредные соединения.

• В Сибири считается очень полезным кушать кедровые орехи. Должен отметить, что в Приморье растет сосна корейская (а не сибирская), у которой кедровые орехи значительно крупнее. Но зато они проигрывают по вкусу и целебным свойствам.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МУМИЁ

Мумиё лет 20-30 назад было в России необычайно популярно, и совершенно правильно. Основательно мумиё изучил узбекский хирург Шакиров, опираясь на 70 работ восточных целителей. Все они утверждали, что мумиё «дает силу всему организму и особенно сердцу». Изучая влияние мумиё на скорость заживления костей при переломах, он одновременно заметил, что оно положительно участвует в биосинтезе ДНК, **что приводит к усиленному делению и увеличению количества клеток организма**.

Мумиё назначают 1 раз в день утром натощак в дозе 0,2-0,4 г. Курс оздоровления – 10 дней, затем после 10-дневного перерыва прием повторить.

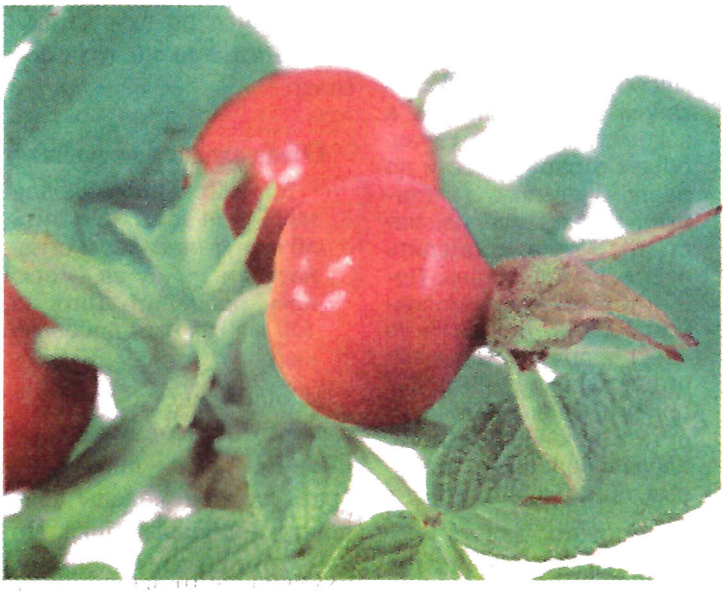
Это количество мумиё следует растворить в 1 ст. ложке воды (получится раствор с концентрацией 0,1 г/мл). Запивать рекомендую или медовой водой или морковным соком – по половине стакана.

Практический совет. Главное – приобрести качественное мумиё. Знайте: оно должно быть черного или хотя бы темно-коричневого цвета, блестящее и в теплой воде растворяться без остатка.

СРЕДСТВА, ОКАЗЫВАЮЩИЕ ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩЕЕ ДЕЙСТВИЕ ПРИ СТАРЧЕСКОЙ СЛАБОСТИ

Отвар зерен овса посевного (классический русский рецепт)

1 стакан овса в шелухе перебрать и промыть в проточной воде, залить пятью стаканами холодной воды и поставить на огонь. Кипятить на слабом огне до тех пор, пока объем воды не снизится вдвое. Долить воду до первоначального объема



Фотобанк ЛОРИ.

Плоды шиповника

и процедить. В процеженный отвар добавить равное количество молока и вновь прокипятить. Добавить 2 ч. ложки меда и еще раз прокипятить. Полученный напиток хранить в холодильнике, принимать по 1 стакану 3 раза в день за 1 час до еды.

Ни в коей мере не претендую на признание в классическом масштабе, тем не менее хочу посоветовать свой рецепт под названием «овсяное молочко», который, кстати, я не раз уже публиковал в вестнике «ЗОЖ».

Две ст. ложки цельного овса замочить на ночь, утром пропустить через мясорубку и залить 1 стаканом воды. Кипятить в закрытой посуде 1 час, объем отвара довести до первоначального (1 стакан), затем, утеплив, настоять 3 часа, процедить через плотную ткань. Получится жидкость молочного цвета, добавить в нее 1 ч. ложку меда и выпить в течение дня за 2-3 приема. Овсяное молочко пить в течение 3 недель, сделав недельный перерыв, прием повторить.

Так можно делать несколько раз до улучшения самочувствия.

Отруби пшеничные или ржаные

Взять 1 ст. ложку с верхом отрубей на 2 стакана воды, кипятить, помешивая, 30 минут. Прибавить 1 ст. ложку меда и довести до кипения. Принимать по 50 мл 3 раза в день до еды по месяцу периодически 4-5 раз в год.

Позволю себе одно замечание. Приведенные рецепты подразумевают кипячение меда. Я этого не поддерживаю. Почему? Да потому, что при температуре свыше 40 градусов мед инактивируется. Лучше положить мед по вкусу в охлажденный до 40 градусов отвар.

Отвар плодов шиповника

Брать 2 ст. ложки плодов на 500 мл воды. Кипятить 10 минут на слабом огне, настоять, укутав, всю ночь, процедить. Пить по 100 мл как чай, добавляя мед.

И опять мне хочется дополнить и этот рецепт, а именно: для кипячения брать поровну плоды шиповника и боярышника. Но кому как нравится. Боярышник хорош при *аритмии*.

Настой травы спорыша (горец птичий)

3 ст. ложки травы заварить 500 мл воды, кипятить 10 минут, настоять 10 минут, процедить горячим. Пить по 50 мл 3-4 раза в день до еды в течение 3 недель, через 10 дней перерыва прием повторить.

Этот отвар хорошо *регулирует обменные процессы*, особенно полезен при подозрении на *подагру*.

Смесь на основе сока алоэ древовидного (столетник).

Предварительно нужно выдержать листья алоэ в холодильнике, затем выжать из них сок.

Для приготовления этой смеси взять 150 мл свежего сока столетника, смешать с 250 г свежего меда и 350 мл кагора или другого хорошего виноградного вина. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды курсами по месяцу с месячным перерывом между ними.

Виктор КОСТЕРОВ,
кандидат биологических наук.

ПЕРИОДИЧЕСКАЯ СИСТЕМА МЕНДЕЛЕЕВА и РЯСКА МАЛЕНЬКАЯ

Псориаз, экзема, нейродермит, дерматит, аллергия, витилиго; опухоли различной локализации; сахарный диабет; импотенция, уретрит; глаукома; фурункулы, карбункулы, рожистое воспаление

В пресных стоячих и медленно текущих водах на всех континентах Земли, кроме Арктики, водится ряска. Около 10 видов ее. Три вида ряски на территории бывшего Советского Союза. Наиболее распространена ряска маленькая.

Чуть округлые продолговатые, размером 2-5 миллиметров, темно-зеленые листочки, похожие на пуговички, могут покрывать сплошным зеленым ковром поверхность обширных водоемов. От листочков в глубь воды отходит пучок коричневых ниточек 3-8 мм длиной. Это корни, через которые всасываются из воды питательные вещества. Зимой в лед ряска никогда не вмерзает. В виде почек зимует она на дне стоячих вод. Как только вода начинает прогреваться, на ее поверхности появляются зеленые точки, разрастаются до своих небольших размеров. Где болота, озера, заводи, там и ряска, размножается она чрезвычайно быстро, запасы ее неисчерпаемы.

В свежей ряске содержится до 35% углеводов (крахмала). В сухой – до 25% белков, 17-20% клетчатки. В зеленом или сухом виде полностью она может стать заменителем концентрированных кормов для домашних животных и птицы. Ряской питаются водоплавающая птица, ондатры, нутрии, бобры, выхухоли. С охотой ее поедают домашние утки, гуси, цыплята, поросята.

Белок является главной составляющей любого организма, это основа жизни, и ряска им богата. Очень ценным веществом в ряске являются протеины. Это тоже белки, состоящие только из остатков аминокислот. В сухой ряске их до 40%. Протеины легко усваиваются организмом, что облегчает работу пищеварительной системы. Неспроста пищевая индустрия создала специализированные продукты – белковые концентраты (протеины) как питательную добавку при ослаблении организма, упадке сил, истощении. Особенно рекомендуют протеины спортсменам для восстановления и наращивания мышечной ткани при интенсивной физической нагрузке.

Микроэлементы в чрезвычайно малых количествах содержатся в растениях, в организме человека и животных. В растения они поступают из почвы и воды, в живые организмы – с пищей, водой и воздухом. Накапливаются микроэлементы в живых тканях в форме подвижных легко усвояемых соединений. Физиологическая роль их огромна. Дефицит или избыток ничтожного количества определенного микроэлемента может привести к тяжелейшим заболеваниям.

В ряске выявлены *микроэлементы*: **алюминий, кремний, магний, марганец, медь, кобальт, хром, цинк, титан, железо, селен, стронций, свинец, никель, кадмий, ванадий**. А также *неметаллы* – **бром, йод, литий, фтор, мышьяк, кальций, бор**.

Содержит ряска *витамины*: **B_1, B_2, B_6, C, E**, а также *флавоноиды, стероиды, терпеноиды, каротиноиды, высшие жирные кислоты, дубильные вещества*. Обладает ряска широчайшим терапевтическим диапазоном.

С детства я имел дело с ряской. Время было тяжелое, и ряска выручала в качестве дополнительного корма для домашней птицы и поросенка. О лечебных ее свойствах в то время я не задумывался. Напомнила она о себе, когда судьба заставила меня бороться с псориазом и с другими тяжелейшими недугами.

Несколько раз промытую свежую, чистую ряску

накладываю в стеклянную банку, чуть придавливаю и заливаю 70-градусным спиртом так, чтобы на палец спирт покрывал массу. Накрываю плотно крышкой. Настаиваю в темном месте 2-3 недели. Процеживаю. Массу отжимаю. Еще через 3 дня отстаивания фильтрую через плотную ткань. Получается эссенция ряски. Без потери лечебных свойств эссенция может храниться десяток лет. Независимо от объема банки в эссенции содержится треть лекарственного вещества (30%). Для получения 10%-й (аптечной) настойки надо 30 мл эссенции смешать с 70 мл водки.

4-5 г сухой ряски настаивают в 100 мл водки 2-3 недели.

По 20-30 капель настойки из сухой ряски принимают перед едой 3 раза в день в течение 2-3 месяцев при *псориазе, экземе, нейродермите, дерматитах, аллергии, витилиго*. Параллельно принимаются и другие сборы или спиртовые композиции при этих заболеваниях с сочетанием мазевой терапии.

Ряска обладает довольно редким свойством – десенсибилизирующим, то есть она понижает чувствительность организма к аллергену.

Псориаз, дерматиты, экзема, нейродермит зачастую сопровождаются обострениями аллергического характера. А что уж говорить *о почесухе, отеке Квинке, хроническом упорном насморке*! Это могут быть *внезапные высыпания на коже*, а также *воспаления, покраснения, зуд*. Провоцируются они стрессом, волнением, алкоголем, синтетическим лекарством, пищей, растениями, пыльцой, стиральным порошком, косметикой, перегреванием или переохлаждением и многими другими факторами. Их тысячи. Всевозможные наружные средства – мази, компрессы, примочки, обмывания, как правило, в период обострения усугубляют положение. Я не встречал другого лучшего средства против аллергии, чем ряска. Особенно в сочетании с успокаивающими средствами: *пустырник, валериана, синюха*.

1. Заварить в одном стакане кипятка 1 ч. ложку высушенной ряски и на-

стоять 1 час. Пить по одному стакану 3 раза в день примерно через равные промежутки времени.

2. Смешать порошок высушенной ряски наполовину с порошком травы пустырника или с порошком корня синюхи или валерианы. Чайную ложку смеси принимать 2-3 раза в день, запивая водой.

После снятия обострения есть возможность продолжить лечение назначенными средствами, а ряску принимать параллельно.

РОЛЬ МИКРОЭЛЕМЕНТОВ И РЯСКИ В ОНКОЛОГИИ

Дефицит **цинка** в крови наблюдается при злокачественных опухолях и снижении иммунитета. **Железо** в составе гемоглобина не только обеспечивает организм кислородом, но и участвует в процессе метаболизма и детоксикации. **Медь** совместно с железом проявляет антианемический эффект. Соединение **брома и калия** (бромистый калий) является сильнейшим болеутоляющим и успокаивающим средством. **Селен** замедляет старение, повышает сопротивляемость организма, является противоопухолевым активатором, поддерживает психоэмоциональный статус. Снижение или отсутствие **лития** вызывает состояние депрессии, подавленности, угнетенности, безысходности.

Прямое воздействие микроэлементов ряски на опухоль может быть и незначительное. Но не всегда это ставится во главу угла. Противовоспалительное, противомикробное, кровоостанавливающее, болеутоляющее, общеукрепляющее действие ряски разве не окажет необходимую услугу при онкологических заболеваниях?

Давно это было. Еще при Союзе. На прием к хирургу-маммологу Ивану Власенко, с которым я общаюсь по нынешнее время, пришла женщина с 19-летней дочерью, у которой разболелась грудь. Приехали они из Германии. Когда-то жили в Прибалтике, потом эми-

грировали. После обследования врач назначил традиционное лекарство. Тогда мама больной сказала: «Еще до войны, в 30-х годах, немецкие альпинисты привезли из Тибета прекрасный рецепт. Вся Германия по этой прописи лечится». Состав в *граммах*:

сладкий малиновый сок или варенье – 1 стакан. Настойки трав (10%): чистотела, календулы, подорожника, ряски маленькой – по 100; настойка полыни – 50; густой экстракт березового гриба чаги (можно взять бефунгин) – 50; сок алоэ – 300, мед – 300, коньяк – 500.

Все смешать. Настоять 14 дней. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 5 минут до еды при новообразованиях на молочных железах и половых органах у женщин – аденомы, узлы, кисты, фиброзные разрастания (мастопатия), миомы матки, кисты яичников, эндометриоз, бесплодие. У мужчин – при аденоме и простатите.

Настойки готовятся из расчета: 10 г сухой травы – каждой в отдельности заливается 100 мл водки или спирта 70 градусов, настаивается 14 дней.

Добывается сок из листьев алоэ возраста *не менее*

Фото Матвея Левина.

Полынь горькая

3 лет. **Если опухоли злокачественные, алоэ исключается.**

«Если сделать припарку на область кишечника, то вылечит опухоль. Если же высушить и выпить, то уменьшит селезенку и рассосет ее уплотнение. Она полезна при горячей форме подагры и болях в костях»

– так пишет о ряске средневековый армянский врачеватель и естествоиспытатель Амирдовлат Амасиаци в своей книге «Ненужное для неучей» (Москва, «Наука», 1990 г.).

Из народной медицины:

высушенную ряску в кофемолке превращают в порошок. Смешивают с медом примерно наполовину. Густую массу раскатывают и сушат. Делают пилюли или шарики весом 1-2 грамма, которые принимают 2-3 раза в день по 1-2 штуке за 30 минут до еды при раке легких, горла, лейкодермии. Курс – 2 месяца.

Известна значительная роль **цинка** при *сахарном диабете*. Цинк входит в состав инсулина вместе с кобальтом. Стимулирует деятельность секреции поджелудочной железы.

2 ч. ложки сухой ряски залить стаканом кипятка, настоять 2 часа. Принимать по одному стакану перед едой при сахарном диабете 3 раза в день.

Чуть больше половины банки свежевымытой ряски долить доверху водкой. Настоять в темном месте 3-4 недели, а то и больше. Процедить, ряску отжать. Принимать по 30 капель до еды. Снижается уровень сахара в крови.

«Ряска проявляет себя иногда совершенно с неожиданной стороны» – пишет Рим Ахмедов («Растения – твои друзья и недруги», Уфа, 2007 г.).

Импотенция:

смесь порошка с медом по 1 ч. ложке того и другого – сьесть утром натощак или в первой половине дня. Результат не замедлит сказаться.

Уретрит:

при затруднительном болезненном мочеиспускании принимать порошок ряски по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды, запивая водой.

Уже в первые дни наступит облегчение, но лечение надо продолжить до полного выздоровления.

Глаукома:

принимать настойку ряски по 15-20 капель с 2-3 ст. ложками воды 2-3 раза в день до еды до исчезновения симптомов внутриглазного давления.

Сок и отвар ряски в виде примочек, обмываний применяют при аллергиях, фурункулах, карбункулах, рожистых воспалениях, втирают для улучшения роста волос.

Пилюли с медом (2-3 г 3 раза в день) и настой (2 ч. ложки на стакан воды, настоять 5 часов) принимают внутрь при **цинге, диспепсии, ангионевротических отеках**. Настоем также промывают больные глаза, прикладывают компрессы при **подагре, ревматизме**, как **болеутоляющее средство**.

В народе ряску применяют в пищу для салатов, заправки супов, борщей и как приправу к первым и вторым блюдам. Говорят, пикантнейший вкус! Не пробовал и не пытался по простой причине. Заготавливаю ее не в чистых слабопроточных водах, а в глухом болотном водоеме. Там отстоянная немутная вода. Но 5-6 раз промываешь в чистой воде, а болотный запах не уходит.

Безусловно, ряску надо заготавливать не в озерах, где плавают гуси и утки; не возле водосмов, где купаются отдыхающие и где на воде покоятся пластиковые бутылки и другие выброшенные отходы. А там, куда редко залетает водоплавающая птица и где не бродит человек.

Ряску я ловлю дуршлагом, руками отжимаю, высыпаю на подстилку, выбрасываю посторонние предметы. Многократно промываю в чистой воде и вновь отжимаю. Под накрытием расстилаю тонким слоем на наклонной доске. Остаток воды до утра стечет, а затем ее расстилаю тонким слоем на бумаге и часто перемешиваю. Заготавливается ряска на протяжении всего лета.

Владимир КУПЧИН,
фитотерапевт.

***«Предупреждение Плюс»*: Если у вас есть вопросы, вы можете связаться с Владимиром Кирилловичем: 8 (1038-097) 476-28-02, e-mail: VKupchin@i.ua**

ЕШЬТЕ СОКИ!

Лечение фруктовыми соками

***«Предупреждение Плюс»*: Мы недаром обратились к этой теме и ввели такой заголовок. Прием свежевыжатых соков гораздо полезнее, чем обычных фруктов и овощей. Почему? Во-первых, наш организм намного быстрее усваивает соки, они практически полностью используются для питания крови, оздоровления клеток и тканей. К тому же на переваривание плодов тратится довольно большая часть содержащихся в них полезных ферментов и веществ, а соки всасываются полностью. А в-третьих, мало затрачивается жизненной энергии. Именно поэтому из голодания советуют выходить на соках. Кстати, есть и противопоказания: кому показано, а кому опасно соколечение. Об этом, а также о том, при каких заболеваниях, сколько и как принимать свежевыжатые соки, нам поведает кандидат медицинских наук, врач-терапевт Тамара Ивановна БОРКУНОВА.**

Грушевый сок готовят из лучших, вызревших сортов, рекомендуют как *мочегонное* при почечно-мочекаменной болезни; в качестве *жаропонижающего, вяжущего и укрепляющего* средства при злокачественных опухолях.

Принимать необходимо по 100-200 мл с добавлением по вкусу меда 3 раза в день за 40-60 минут до еды курсом 2-3 недели, затем сделать перерыв на 7-10 дней, после чего лечение повторить.

Противопоказан при запорах и сахарном диабете.

Сок ежевики является очень ценным лечебным средством при *анемии* (*малокровии*), а также эффективным природным лекарством при лечении *трахеита, бронхита, ангины, фарингита*; хорошо успока-

Фотобанк ЛОРИ.

ивает и укрепляет, особенно в *климактерический период*. Благоприятно помогает при *гинекологических и желудочно-кишечных заболеваниях*, лечит *глистные инвазии и болезни печени, почек, геморрой* и т.д.

Сок пьют, разводя 1:1 с водой, по 150-200 мл 3 раза в день за 40-60 минут до еды в течение 3-4 недель, перерыв – 10 дней. Провести 2 курса за сезон.

Сок крыжовника получают из спелых, крупных ягод. Он благоприятно влияет на *обмен веществ*, дает хороший эффект при лечении *заболеваний печени, почек и мочевого пузыря, малокровии, кожных недугах*. Кроме того, замечательно выводит из организма человека соли тяжелых металлов.

Пить по 1/3-1/2 стакана, по вкусу добавляя мед, 3 раза в день за 40 минут до еды в течение 14-20 дней, сделать перерыв на 10 дней и курс лечения повторить.

Противопоказан больным МКБ с оксалатными камнями.

Сок калины обладает *седативным (успокаивающим)* свойством для центральной нервной системы и *спазмолитическим* действием. Обезболивает и способствует заживлению язв при *язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки*. Используют сок также в каче-

стве противолихорадочного, потогонного, витаминного, легкого послабляющего и дезинфицирующего средства. Кроме того, сок калины рекомендуют при *полипах желудка и кишечника, гипертонии и заболеваниях печени, климактерических неврозах, астеническом состоянии*, в качестве общеукрепляющего средства, стимулирующего сердечную деятельность.

Назначают по 1/4-1/3 стакана с медом в пропорции (1часть меда – 2 части сока) 3-4 раза в день за 40 минут до еды курсом 4-6 недель в сезон, перерыв – 2 недели, и лечение повторить.

Сок черной смородины является поистине кладезем полезных веществ, витаминов, микроэлементов (см. №№7-11, 2012 г.). Поэтому его советуют принимать при *атеросклерозе, гипертонии, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, гастрите, гепатите, холецистите, почечных и легочных заболеваниях (бронхите, пневмонии), подагре, различных инфекционных недугах (ОРВИ, ОРЗ, грипп, коклюш* и т.д.).

В 1/4 стакана (70 мл) сока черной смородины добавить немного меда (15 мл), развести в 200 мл кипяченой воды. Пить 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс приема длительный – 1,5-2 месяца.

Персиковый сок готовят из спелых свежих плодов. Является незаменимым, ценным и лечебным средством для больных, страдающих *сердечно-сосудистыми и желудочно-кишечными заболеваниями, болезнями почек, желчного пузыря*, а также его рекомендуют при *склеродермии* и в качестве противоглистного средства.

Пить по 1/2-1 стакану 2-3 раза в день за 30 минут до еды в течение 10-12 дней, перерыв – 10 дней, после чего курс повторить.

Не рекомендуется при ожирении, сахарном диабете, а также склонности к поносам.

Сок черноплодной рябины особенно стал популярен в последние годы. Очень эффективен при лечении *гипертонической болезни, атеросклерозе, геморрагическом диатезе, гастрите, токсикозе у беременных, ма-*

локровии, подагре, геморрое, витаминной недостаточности, артрите, а также при инфекционных заболеваниях (дизентерии), стафилококковой инфекции и т.д.

Советую принимать

по 50 мл сока 3 раза в день за 30-40 минут до еды 1,5-2 месяца.

А также можно приготовить следующий рецепт:

50-70 мл сока черноплодки развести в таком же количестве молока, добавить 1 ст. ложку меда. Пить 2-3 раза в день за 1 час до еды в течение 1-1,5 месяца.

Сок черники готовят из свежих ягод. Благодаря большому содержанию витаминов и микроэлементов черничный сок показан при лечении *желудочно-кишечных заболеваний (гастрит, колит, гепатит); почечных (мочекаменная болезнь); мочевыводящих путей (цистит, уретрит), при воспалении суставов (артрит).* Кроме того, фитонциды черники губительно действуют при остром состоянии на возбудителей брюшного тифа, стафилококки. Является эффективным средством при *малокровии, подагре, сахарном диабете и авитаминозе,* помогает улучшать *зрение.* Обычно его принимают курсами по 1,5-2 месяца в сезон. Назначают

по 1/2 стакана сока с добавлением меда по вкусу 3 раза в день за 30 минут до еды.

Сок свежего арбуза – поистине панацея при многих недугах: за счет выраженного мочегонного эффекта при *мочекаменной болезни* (не раздражает почки и мочевыводящие пути); *малокровии, циррозе и гепатите, колите (воспалении кишечника)* с вялой перистальтикой и склонностью к запорам; при *атеросклерозе, подагре, артрите, ожирении* и т.д.

Противопоказан при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки в период обострения; колите, при склонности к поносу, а также больным сахарным диабетом.

Арбузный сок лучше принимать, не смешивая с другими соками, по

200 мл 3-4 раза в день за 30-50 минут до еды в течение 10-12 дней, пере-

рыв – 7 дней, и курс повторить.

За сезон можно провести 3-4 курса.

По рекомендации лечащего врача суточная доза приема арбузного сока может быть увеличена до 1,5-2 литров.

Дынный сок готовят в сезон из созревших плодов. Рекомендуется в качестве лечебного питания пациентам, страдающим *атеросклерозом сосудов головного мозга, сердца; при болезнях печени, почек, мочевого пузыря, запорах, геморрое, подагре, артрите, малокровии*, особенно показан пожилым людям и ослабевшим детям; хорошо утоляет жажду и обладает седативным эффектом (успокаивает нервную систему). Пить сок дыни рекомендую

по 100 мл 2-3 раза в день за 1-1,5 часа до еды, курс – 10-15 дней.

Однако необходимо внимательно следить за стулом, так как прием большого количества сока может вызвать понос и боли в животе. Поэтому доза приема сока – индивидуальна.

Яблочный сок

Красивое зрелище представляет собой яблоневый сад с красивыми плодами! Осень дарит нам вкуснейшие яблоки и ценнейший яблочный сок! О его целебных свойствах мы неоднократно писали на страницах нашего журнала. Яблочным соком советуют лечиться при *атеросклерозе (снижает уровень холестерина низкой плотности), ишемической болезни сердца, гипертонии и других болезнях сердечно-сосудистой системы, малокровии, сахарном диабете, артрите, авитаминозе, заболеваниях печени и почек, кожных заболеваниях*, а также хорошо утоляет жажду, восстанавливает физические силы и нормализует обмен веществ.

Рекомендую принимать по

1/2-1 стакану сока с добавлением по вкусу 1 ст. ложки меда 3 раза в день за 30-40 минут до еды в течение 3 недель, перерыв – 7-10 дней, лечение повторить.

Яблочный сок также можно готовить в смеси с другими соками. Например, при ожирении рекомендуют смесь яблочного, дынного, томатного и лимонного соков в пропорции (4:2:2:1).

ЦЕЛЕБНЫЕ ДАРЫ ОСЕНИ

Лечебные свойства ягод и фруктов

«Предупреждение Плюс»: **Многие полагают, что авитаминоз проявляется только ранней весной. И ошибаются, так как и осенью нас могут подстерегать утомляемость, вялость, сонливость, частые простудные болезни. Словом, все, что обусловлено снижением солнечной активности, а также недостатком в организме полезных витаминов и минералов. Что делать? Как восполнить дефицит важных и необходимых для нашего здоровья полезных веществ? С этими вопросами мы обратились к кандидату медицинских наук, врачу-терапевту Тамаре Ивановне БОРКУНОВОЙ.**

О фруктовой скатерти-самобранке, подаренной нам природой, я уже подробно рассказывала (см. «ПР+» №7, 2012 г.). А теперь хочу познакомить наших читателей с ценнейшим кладезем целебных веществ, витаминов и микроэлементов – ягодами.

АЙВА ПРОДОЛГОВАТАЯ

Лечебными свойствами обладают не только ее плоды, созревающие в октябре-ноябре, но также семена и листья. Плоды желтого цвета собирают зрелыми, семена заготавливают при обработке плодов (при разрезании вынимают семена и сушат их на воздухе под навесом). Листья айвы запасают в июне-июле, сушат под навесом или в сушилке при температуре 40-50°С. Семена и листья хранят в плотно закрытой деревянной или стеклянной таре, срок годности – 1 год.

Айва обладает обволакивающим, общеукрепляющим, мочегонным, противоязвенным, вяжущим, антибактериальным действием. Ее спелые плоды употребляют при *малокровии (анемии)*, так как они

содержат большое количество железа; при *сердечно-сосудистых заболеваниях* из-за большого содержания в них калия и магния. Айву также используют при лечении *болезней легких (хронический бронхит, туберкулез, пневмония)*. Желчегонный эффект ее плодов является показанием при лечении *заболеваний печени и желчного пузыря*.

При *язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, гастритах с повышенной секрецией* рекомендую следующий рецепт:

Фотобанк ЛОРИ.

необходимо взять по 20 г **листьев айвы, цветков ромашки аптечной и цветков календулы, зверобоя продырявленного, листьев земляники и цветков липового цвета** и 10 г измельченного **корня валерианы.**

Все компоненты смешать, поместить в стеклянную посуду, закрыть крышкой, хранить в темном, сухом и прохладном месте.

1 ст. ложку смеси поместить в эмалированную посуду, залить 500 мл кипятка, поставить на медленный огонь, прокипятить 5-7 минут, настоять 2-3 часа, процедить.

Принимать по 100-150 мл 3-4 раза в день в теплом виде, добавляя по вкусу мед, через 1,5 часа после еды в течение 6-8 недель, перерыв – 7-10 дней. Курс повторять 2-3 раза в год.

Предлагаю приготовить вкусные блюда из айвы.

Рецепт супа из свежих фруктов:

взять по 20 г айвы, груши и яблок, сметаны или сливок – 20 мл, риса – 10 г, воды – 300 мл.

Фрукты почистить, кожицу залить горячей водой, варить 10 минут, настоять 20 минут, процедить. В отвар вначале положить нарезанную дольками айву, кипятить 5 минут, затем добавить также нарезанные дольками грушу и яблоки, добавить сахар по вкусу и варить еще 10 минут. Подавать с отварным рисом, 15%-й сметаной или 10%-ми сливками.

Рецепт пюре из айвы

Нам понадобится 500 г спелых плодов айвы и 250 г сахара.

Айву запечь или отварить, очистить и протереть; смешать с сахаром по вкусу, нагреть до полного растворения сахара, дать закипеть и выключить, остудить. Подавать со сметаной.

БАРБАРИС

Этот сильноветвистый кустарник знали еще древние вавилоняне и индусы. Еще в «Агиурбанипаловой библиотеке» за 650 лет до нашей эры упоминается о ягодах барбариса как о средстве, очищающем кровь. В конце прошлого столетия русскому ученому И.В. Мичурину удалось получить бессемянную форму этой ягоды, оказавшуюся довольно крупноплодной

и рано вступающей в пору плодоношения.

В настоящее время барбарис вновь привлекает внимание исследователей, поскольку в нем обнаружены вещества, благотворно влияющие на организм человека. Среди них – ряд алкалоидов, которые, связываясь с главным из них – **берберином,** могут снижать артериальное давление, усиливать желчеотделение, улучшать работу сердца, а также стимулировать мускулатуру матки. Отечественная фармацевтическая промышленность выпускает **сульфат берберина** в виде таблеток, которые при необходимости выписывает только лечащий врач.

Плоды, кора, листья и корни **барбариса** обладают *противовоспалительным, жаропонижающим, противомикробным, антисептическим, мочегонным, слабительным, противорвотным, сахароснижающим* действием. Кроме того, его успешно применяют при расстройстве пищеварения и отсутствии аппетита.

На Руси из ягод барбариса на протяжении многих столетий готовят вкусное варенье, желе, соки, сиропы, нектары; используют в качестве кислой приправы к различным мясным и рыбным блюдам. Применяют также в травяных сборах, содержащих сушеные плоды, листья, корни барбариса.

Следующий рецепт применяют при *желудочно-кишечных заболеваниях.*

Нужно взять по 20 г листьев **барбариса**, семян **укропа** и цветков **ромашки аптечной**; по 10 г травы **чистотела**, измельченного корня и корневища **валерианы**, листьев **мяты** и коры **ивы**. Все компоненты смешать, поместить в стеклянную банку, хранить в темном, сухом, прохладном месте.

1 ст. ложку смеси трав поместить в эмалированную посуду, заварить 500 мл кипятка, проварить 3-5 минут на медленном огне, настоять 3 часа, процедить.

Принимать в теплом виде по 150 мл 3 раза в день за 30 минут до или через 1,5 часа после еды в течение 4-6 недель, затем сделать перерыв 1 месяц.

Лечение можно повторять 2-3 раза в год.

Сок барбариса готовят из свежих плодов красного цвета (желательно в соковыжималке).

Смешать 1 ст. ложку сока с 1 ст. ложкой меда. Пить 3-4 раза в день за 30-40 минут до еды 10-12 дней, перерыв – 2-3 недели, и курс повторить.

Особенно хороший лечебный эффект достигается при *расстройстве пищеварения*, а также в качестве *желчегонного, жаропонижающего и мочегонного* средства.

ИНЖИР

Его еще называют фиговым деревом или смоковницей обыкновенной, с давних времен известна ее лечебная и пищевая ценность. В качестве пищевого продукта и лечебного средства используют соплодия женских особей инжира. Рекомендую употреблять соплодия в свежем виде, а для длительного хранения

Фотобанк ЛОРИ.

их сушат, а также варят варенье и компоты.

Повышенное содержание калия в инжире очень полезно при *сердечно-сосудистых* заболеваниях, а фермент фицин оказывает разжижающее действие на кровь. Поэтому его рекомендуют при склонности к *тромбозам* и *венозной недостаточности*. Инжир также используют для *улучшения пищеварения*; в качестве *слабительного, мочегонного* и *потогонного, отхаркивающего* средства; при *болезнях почек и мочевыводящих путей*.

В его плодах содержится много клетчатки, поэтому инжир нельзя назначать при *острых воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта*; а из-за повышенного содержания сахара – при *сахарном диабете*; из-за наличия щавелевой кислоты – при *подагре*.

Инжир рекомендуют принимать в сезон в виде свежего спелого продукта по 200 г в день как самостоятельный прием пищи, можно со свежезаваренным чаем.

Из спелых плодов в сезон также готовят свежевыжатый сок.

Еще один рецепт использования плодов инжира.

Плоды инжира протереть через металлическое сито, полученную массу развести кипяченой водой комнатной температуры в пропорции (2:1), где 2 части инжира, 1 – воды. Затем отжать через 3-4 слоя марли.

Принимать по 100 мл с добавлением по вкусу меда 3 раза в день за 30-40 минут до еды в течение 10-12 дней, 7 дней – перерыв, и курс повторить.

А при *простудных заболеваниях*, сопровождающихся *кашлем*, *повышением температуры*, рекомендую

добавлять в 200 мл теплого молока в сезон сок инжира (40-50 мл); в зимний период – 4-5 плодов.

Вымыть плоды инжира и добавить в приготовленное молоко, довести до кипения, настоять 1 час. Пить маленькими глотками в теплом виде. Курс лечения рассчитан на 7-10 дней.

Сушат инжир в сушилке при температуре 40-50°С,

предварительно тщательно их промывая, а затем распределяя на ткани. Хранят в матерчатых мешках или стеклянных банках в сухом прохладном месте.

Рецепт салата с инжиром:

инжир – 100 г, свекла – 300-400 г, зелень петрушки – 50 г, сок лимона – 30 мл, обезжиренный йогурт – 50 мл.

Свежий инжир порезать, свеклу тоже порезать или натереть на крупной терке, зелень измельчить. Все смешать, полить соком лимона и заправить йогуртом. Выложить в салатницу и посыпать сверху зеленью. Данное количество рассчитано на 3 порции.

Десерт с инжиром:

сушеный инжир – 200-250 г промыть и размочить в теплой воде в течение 30 минут, дать стечь и порезать кубиками. Добавить туда 100 г измельченных грецких орехов. 100 мл 10%-й сметаны смешать с 2 ст. ложками меда. Залить смесь инжира с орехами, поставить в холодильник на ночь.

ЧЕРЕМУХА

Издавна этот высокий кустарник с матовой темно-серой корой, крупными овальными листьями и костевидными соцветиями стал символом среднерусского пейзажа, в народной медицине успешно применялись рецепты с ее участием. Свежие ягоды черемухи – черные, как смоль, и душистые широко использовались для приготовления пирогов, киселей и других блюд, соком из ягод подкрашивались напитки.

Ягоды черемухи обладают *вяжущими, противовоспалительными, противомикробными, противорвотными* свойствами. Их собирают в конце лета – начале осени, подвяливают на солнце и сушат в сушилке при температуре 70-80°С, хранят от 3 до 5 лет.

Лекарственным сырьем служат также листья, цветки и кора растения.

Цветки черемухи собирают во время цветения и сушат в тени под навесом, хранят в бумажных мешках в темном, прохладном, сухом месте 1 год. **Листья**

заготавливают летом, сушат в тени или на чердаке, раскладывая их тонким слоем и часто переворачивая. **Кору** заготавливают весной, подвяливают на солнце и сушат в сушилке при температуре 60-70°С, хранят до 3-5 лет.

Препараты черемухи назначают при *простудных, желудочно-кишечных* и *острых* заболеваниях, например, при *дизентерии,* а также при *подагре*, *артритах*, *артрозах*. Эффективны отвар коры и настои из листьев и цветков черемухи при промывании гнойных ран, язв и т.д.

Спелые плоды черемухи отжимают в соковыжималке. Свежеприготовленный сок принимают от кашля, при диарее, инфекционных колитах; его рекомендуют как потогонное, мочегонное, противоцинготное, противотуберкулезное средство.

Сок черемуховых ягод принимают по 1/3-1/2 стакана, добавляя мед по вкусу, 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 7-10 дней.

В смеси с соком цветков черемухи черемуховый сок является хорошим противорвотным средством.

В равной пропорции (1:1) принимают по 70-100 мл смеси за 30-40 минут до еды с добавлением меда по вкусу.

Чистый сок цветков принимают по 30-50 мл с медом 3 раза в день за 30 минут до еды, курс – 10 дней.

Рецепт приготовления вяжущего чая для лечения острого состояния, например, *дизентерии*:

нужно взять 3 части плодов **черемухи**, 2 части плодов **черники** и 1 часть корневищ **лапчатки**.

2 ст. ложки измельченной смеси поместить в эмалированную посуду, залить 500 мл кипятка, поварить на медленном огне 8-10 минут, настоять 30-40 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана за 30 минут до еды 3-4 раза в день в течение 3 недель.

Черемуховый компот с шиповником:

приготовить 40 г ягод черемухи и плодов шиповника, 20 г сахара или меда, 200 мл воды.

Фотобанк ЛОРИ.

Спелые ягоды черемухи

Плоды шиповника промыть, залить 100 мл горячей воды и поварить на медленном огне 5-10 минут. Подготовленные ягоды черемухи также залить 100 мл горячей воды и варить 6 минут, охладить. Смешать 2 вида ягод и добавить мед по вкусу.

«Предупреждение Плюс»: **О лечебных свойствах фруктов и ягод продолжим разговор в следующем номере. У кого появились вопросы к Тамаре Ивановне, могут обращаться по мобильному телефону: 8 (916) 769-57-35 во вторник и четверг (часы приема) с 14 до 17 часов московского времени.**

ПОЧЕМУ МЕРЗНУТ РУКИ И НОГИ?

Гиподинамия, вегето-сосудистая дистония, авитаминоз, сбои в работе сердца

Обычно люди мерзнут в холодную погоду или в прохладном помещении. Однако бывает и так, что у кого-то руки и ноги мерзнут постоянно. В большинстве случаев причина одна – малоподвижный образ жизни. И, значит, пора начинать заниматься!

У некоторых людей руки и ноги оказываются холодными, как ледышки, даже в самый разгар лета. Для них любое, даже самое незначительное похолодание тут же становится огромным испытанием. Они стараются реже выходить на улицу, их не встретишь на беговой дорожке, в бассейне, на катке или лыжной трассе. Даже летом они не радуются купанию в море, речке или озере, так как руки и ноги у них сразу же начинают зябнуть.

По статистике, чаще всего мерзнут руки и ноги у женщин – практически у каждой четвертой. Мужчины мерзнут примерно в два раза реже, у них это обычно начинается где-то после 50 лет, вместе с гормональной перестройкой организма. Кстати, у людей в возрасте это происходит намного чаще – просто потому, что замедляется обмен веществ и ухудшается кровообращение. В результате нарушается теплообмен, снижается иммунитет – со всеми вытекающими отсюда последствиями. О таких людях говорят, что у них «кровь не греет». Отчего же это происходит?

Один из самых частых диагнозов при зябкости конечностей – вегето-со-

судистая дистония. У людей с этим заболеванием периодически возникают сбои в работе кровеносных сосудов. Например, даже в состоянии покоя они могут сокращаться, вызывая неприятные спазмы. В результате органы и ткани организма плохо снабжаются кровью и кислородом. До рук и ног кровь практически не доходит, поэтому они начинают мерзнуть, и, кроме того, при холодной погоде **мерзнет также и нос**. Человек начинает хуже переносить физические нагрузки, у него появляется одышка при ходьбе по лестнице, возможны отеки стоп. В чем причина этого?

Гиподинамия – болезнь века. Чаще всего главная причина нарушений в работе сосудов – гиподинамия, то есть недостаток движений, малоподвижный образ жизни. У человека снижается тонус мышц и сосудов, вслед за ним слабеет сердечная мышца, и в результате кровь начинает меньше поступать на периферию нашего тела, то есть к конечностям. Здесь полумерами уже не обойтись. Пора начинать заниматься, вновь развивать силу и выносливость! И самое лучшее средство для этого – физические упражнения, из которых наиболее эффективны приседания и отжимания.

Простые упражнения. Для улучшения кровообращения в конечностях очень эффективны повороты кистей и стоп вокруг своей оси. Как они выполняются?

Опускаем руку вниз и начинаем легко вращать кистью, поворачивая ее из стороны в сторону вокруг продольной оси. Вращать нужно быстро, но расслабленно, так что по инерции пальцы сами раскрываются и чувствуют движение воздуха. За один раз сделайте не менее 100 вращений. То же самое и для другой руки. За день нужно выполнить это упражнение не менее 2-3 раз.

Точно такие же движения делаем и для ног. Ставим одну ногу на пол, слегка упираясь пяткой, и начинаем быстро вращать ногой из стороны в сторону, вокруг продольной оси. Пол должен быть

гладким, тогда вращать ногу будет легче. Повторите не менее 100 раз для каждой ноги и 2-3 раза в течение дня.

Приседания. Особую группу упражнений представляют собой приседания. Они вновь приучают работать сердце, восстанавливают здоровый тонус и состояние сосудов. Делаем обычные спортивные приседания с опорой на носки ног (пятки подняты вверх), руки вытягиваем вперед. Нетренированным людям рекомендуется начинать всего с 3-5 приседаний за один раз. Немного передохните и повторите еще раз. За одно занятие сделайте до 5 подходов. Для начала этого вполне достаточно, но день ото дня норму нужно постепенно увеличивать.

Старайтесь выполнять приседания регулярно – 2-3 раза в день, и так всю неделю. В следующую неделю добавьте еще 2-3 приседания за один подход (по самочувствию). И постепенно увеличивая нагрузку, как дистанцию бега, постарайтесь довести их за занятие до 50-60 и более (пожилым людям в качестве верхней границы можно взять свой возраст).

Отжимания. Полезны также и отжимания. В зависимости от состояния здоровья и уровня тренировки каждому человеку можно подобрать свой способ отжиманий: от стенки, стола, стула, скамейки, а также отжимания с опорой на колени.

Самый простой вид отжиманий – это толкание рук и локтей вперед-назад. Он хорошо подходит для разминки. Движения рук здесь точно такие же, как при обычном отжимании: стоя, толкаем обе руки вперед от себя, как бы стараясь что-то оттолкнуть ладонями на уровне живота (выдох), затем толкаем локти назад (вдох.) За один раз нужно сделать не менее 10-20 толкающих движений вперед-назад, а за занятие – 50-60.

Отжимания «на коленях». Выполняются они так же, как обычные спортивные отжимания, однако колени здесь опущены на пол. Этот способ можно рекомендо-

вать тем, кто любит отжиматься в комфортном режиме, и, конечно, большинству женщин. Подходит он и для разминки. Подсчитано, что на руки здесь приходится примерно 1/3 веса тела, это в 2 раза легче, чем отжимания с прямыми ногами. Постепенно, за несколько подходов, нужно довести число отжиманий за занятие до 50-60 раз и более.

Витамины. Могут быть и другие причины зябкости рук и ног. Например, недостаток в пище жиров и витаминов. Если человек не получает с пищей нужное количество жиров, а также витаминов А, Е, это может вызвать повышенную чувствительность к холоду. Кушайте морковь, тыкву, абрикосы, проросшую пшеницу. Употребляйте ежедневно по 1 ст. ложке растительного масла, добавляя его в каши и салаты. Это укрепит сосуды и капилляры, улучшит кровообращение.

Заметно влияет на кровообращение нехватка в организме железа. В результате мы начинаем намного быстрее терять тепло. Для восполнения запасов же-

Фотобанк ЛОРИ.

Фотобанк ЛОРИ.

леза полезно употреблять в пищу больше гречневой каши, яблок, кураги, помогут и специальные витаминные комплексы.

Еще одна из возможных причин – недостаточная функция щитовидной железы. Если ее работа нарушена, щитовидка вырабатывает слишком мало гормонов, и тогда энергии на обогрев тела не хватает. В этом случае лучше побыстрее обратиться к врачу и пройти курс лечения.

Образ жизни. Обратите внимание и на вредные привычки. Прежде всего, если вы курите, скорее бросайте

курить. Никотин пагубно влияет на сосуды, вызывая их спазмы. Такой же эффект дает злоупотребление алкоголем. Кроме того, важен психологический климат дома и на работе. Избегайте длительных стрессов, поскольку психологическое напряжение заметно влияет на сердце и сосуды. Чаще отдыхайте в удобной, расслабленной позе.

Старайтесь носить просторную, свободную одежду и обувь, а зимой варежки. Замечено, что облегающая, сильно стягивающая одежда, тесная обувь и узкие перчатки негативно влияют на состояние сосудов. Полезно чаще ходить босиком: зимой – в квартире, а летом – на даче, в огороде или на лесной поляне.

Если у вас нет противопоказаний, чаще посещайте баню или сауну. Известно, что парная с березовым веником и водные процедуры отлично стимулируют кровообращение. Хорошо действует и контрастный душ. Его можно принимать 2 раза в день – утром и вечером. Иногда с непривычки холодная вода может действовать слишком резко, поэтому понижайте температуру воды постепенно.

Полезное действие. Описанные здесь упражнения дают хорошую разминку для всего тела, улучшают кровообращение, развивают силу и выносливость, устраняют застойные явления. Они улучшают работу сердечно-сосудистой системы, устраняют блокировку движения крови и энергии в сосудах и капиллярах, дают ощущение тепла. Все это заметно усиливает защитные силы организма и укрепляет здоровье.

Владимир КАРПИНСКИЙ,
мастер йоги.

Прошу выслать мне наложенным платежом книги серии «Библиотека «ЗОЖ»: 030

НОВИНКИ

БЫЛИ ЗЕМЛИ РОССИЙСКОЙ
(Рассказы наших читателей: Р. Осадчего, Г. Пушечникова, В. Хотина) (120 г) _____ **экз.**

НОВЫЕ ТИБЕТСКИЕ МЕТОДИКИ
в практике доктора С.Г. Чойжинимаевой (135 г) _____ **экз.**

Женское здоровье. Часть I *(135 г)* _____ **экз.**
Женское здоровье. Часть II *(140 г)* _____ **экз.**
Невыдуманные истории бывалого травника В.К. Купчина *(145 г)* _____ **экз.**
Травы для мужчин. 2 тома. *(320 г)* _____ **экз.**
Микрофитотерапия профессора С.А. Ройзмана *(140 г)* _____ **экз.**
Здоровое долголетие *(135 г)* _____ **экз.**
Упражнения и пища, которые лечат *(140 г)* _____ **экз.**
Здоровье сердечно-сосудистой системы *(атеросклероз, давление) (145 г)* _____ **экз.**
Болезни ног *(160 г)* _____ **экз.**
Методики доктора Бубновского *(135 г)* _____ **экз.**
Методики доктора Наумова *(140 г)* _____ **экз.**
Тайны тибетской медицины в практике доктора С.Г. Чойжинимаевой *(165 г)* _____ **экз.**
Целебные рассказы Бориса Екимова. Цена: **55** руб. *(165 г)* _____ **экз.**

_____ _____
Ф.И.О. *Индекс*

Адрес _____

_____

_____

БИБЛИОТЕКА «ЗОЖ»

Стоимость любой книги (кроме последней) – 41 руб. 80 коп.
плюс расходы на пересылку ценной бандероли и денег,
которые соответствуют тарифам «Почты России».
Цена доставки берется почтой за каждые полные или неполные 500 г.
Вес книг указан в купоне с тем, чтобы вы могли рационально оформить заказ. Доставка **ТОЛЬКО ПО РОССИИ.**

Заполните купон ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ, проставив количество экземпляров, и пришлите на наш адрес *обычным письмом* с пометкой на конверте «Библиотека «ЗОЖ»:

16+

101000 Москва, а/я 216
или по e-mail: biblio@zoj.ru

Если Вы уже заказывали книги, но не получили их, отметьте: ПОВТОРНО ☐

ПОДПИСКА НАДЕЖНЕЕ!
НАШ ДЕВИЗ: «1 + 1» в 2013 году!

Почему подписка надежнее розницы? Дело вот в чем. Идет постепенное наступление на пункты розничной продажи периодики. Газеты и журналы – недорогие товары, и они не могут «отбить» высокой арендной платы за свои места. А места эти, понятное дело, должны быть бойкими, и все они, поверьте, кому-то уже принадлежат. Естественно, что хозяевам выгодно сдавать их тем, кто может принести больше прибыли. Как говорится: «Ничего личного, только бизнес». Именно поэтому в розницу «Предупреждение Плюс» уже продают и за 25, и за 30 рублей, что существенно дороже подписной цены одного номера. Но, повторюсь, мест, где можно купить недорогой журнал, становится все меньше и меньше, поэтому подписка не только дешевле, но и надежнее.

Если вы считаете, что наш журнал полезен и интересен, оформите подписку и агитируйте подписаться на «Предупреждение Плюс» хотя бы еще одного человека в 2013 году. Помните наш девиз: «Один + один»! Чем больше нас будет, тем мы будем крепче.

НАШИ ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:

	6 мес.	/годовая
Каталог «Почта России»:		
«Вестник «ЗОЖ»	**99607**;	**44049**;
журнал «Предупреждение»	**99608**;	**44036**;
журнал «Предупреждение плюс. Библиотечка «ЗОЖ»	**99609**;	**44035**;
«Комплект «ЗОЖ» (газета + журналы)	**99610**;	**44101**;
Каталог «Пресса России» и «Агентство «Роспечать»:		
«Вестник «ЗОЖ»	**50153**;	**19020**;
журнал «Предупреждение»	**26062**;	**26180**;
журнал «Предупреждение плюс. Библиотечка «ЗОЖ»	**19777**;	**26185**;
«Комплект «ЗОЖ» (газета + журналы)	**36999**;	**26186**.

На странице 127 мы публикуем схему получения и подписной купон. Вам останется только вписать соответствующий подписной индекс по любому из каталогов, а также отметить крестиками месяцы получения. Не забудьте указать свои почтовый *индекс*, *адрес* и *фамилию*.

Ряска малая

Фото Сергея ЯКОВЛЕВА / Фотобанк Лори

Lemna minor L.

Многолетнее водное растение. Чуть округлые, продолговатые, размером 2-5 миллиметров, темно-зеленые листочки, похожие на пуговички, могут покрывать сплошным зеленым ковром поверхность обширных водоемов. От листочков в глубь воды отходит пучок коричневых ниточек 3-8 мм длиной. Это корни, через которые всасываются из воды питательные вещества. Зимой в лед ряска никогда не вмерзает. В виде почек зимует она на дне стоячих вод. Как только вода начинает прогреваться, на ее поверхности появляются зеленые точки, разрастаются до своих небольших размеров. Где болота, озера, заводи, там и ряска, размножается она чрезвычайно быстро.

Подробнее о растении на стр. 100-106

13009
4 607161 020036